



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Facultatea de Automatică, Calculatoare și Electronică
1.3. Departamentul	Departamentul de Automatică și Electronică (D28)
1.4. Domeniul de studii	Automatică și Informatică Aplicată
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență
1.6. Forma de organizare	IF / DC
1.7. Programul de studii	Automatică și Informatică Aplicată

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator	Asist. Univ. dr. Albină Andreea-Mihaela						
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	A/R	2.7. Regimul disciplinei	DOB

3. Timpul total estimat (ore pe semestru a activităților didactice)

3.1. Numărul de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					11
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					1
3.7. Total ore studiu individual					11
3.8. Total ore pe semestru					25
3.9. Numărul de credite					1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Elemente și complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă.
4.2. de competențe	• Capacități de practicare a activităților sportive în timpul liber.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
--------------------------------	---

5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Disponerea de o sală/ teren de sport și de materialele necesare desfășurării activității sportive (mingi, saltele, palete, porți, fileu etc.). Platforma Google Classroom
---	--

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: - Se familiarizează cu domeniul educației fizice și sportului, cu conceptele fundamentale și principalele teorii explicative ale domeniului. - Deține cunoștințe privind principiile fundamentale ale activității fizice, ale dezvoltării capacităților motrice și ale adaptării organismului la efort. - Înțelege noțiuni elementare de igienă personală, siguranță și prevenire a accidentărilor în cadrul activităților fizice. - Înțelege criteriile și metodele de evaluare a condiției fizice și a progresului motric.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: - Aplică corect tehnicile fundamentale în exercițiile fizice și în probele sportive specifice. - Realizează exerciții și structuri motrice cu un nivel adecvat de coordonare, forță, rezistență, viteză și mobilitate. - Utilizează strategii de autoevaluare și evaluare a performanței fizice. - Demonstrează abilități de comunicare și cooperare în cadrul activităților sportive de echipă, integrând principii de fair-play. - Aplică reguli de siguranță și prezintă un comportament adecvat în timpul desfășurării activităților fizice.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: - Își asumă responsabilitatea pentru participarea activă și constantă la activitățile fizice propuse. - Adoptă o atitudine pro-activă față de dezvoltarea propriei condiții fizice și a sănătății. - Respectă regulile activităților sportive, spațiul de desfășurare a activității și colegii. - Manifestă autonomie în organizarea și desfășurarea activităților fizice individuale, în conformitate cu obiectivele de sănătate personală și performanță. - Respectă normele de etică, siguranță și conviețuire în activitățile sportive universitare.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
Bibliografie:			
1.			
2.			

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiilor studenților, modalități de notare. Cunoașterea colectivului de studenți, a nivelului de pregătire fizică a acestora. Adaptarea organismului la efort prin execuția unor exerciții pentru dezvoltare fizică general.	față în față	Conversația, explicația, demonstrația, lucru individual	2
2. Dezvoltarea mobilității și a forței la nivelul brațelor și a trunchiului prin execuția de exerciții fizice libere.			2
3. Dezvoltarea îndemânării, a mobilității și a forței la nivelul trunchiului și a membrelor inferioare prin execuția de exerciții fizice libere.			2
4. Dezvoltarea mobilității, elasticității și a forței în regim de rezistență la nivelul principalelor grupe musculare. Procedul „circuit,,.			4
5. Dezvoltarea îndemânării, a mobilității și a forței la nivelul trunchiului și a membrelor inferioare prin execuția de exerciții fizice cu obiecte.			2
6. Teste pentru evaluare semestrială			2
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			

Bibliografie:
1. Stoenescu, G.(2000) –Gimnastica aerobica si sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti
2. Popescu M., (1995) –Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București
3. Cărstea Gh.(2000)- Teoria si metodica educatiei fizice si sportului, Bucuresti
4. Ortănescu D, (2000)- Gimnastica in scoală, Editura Scorilo,Craiova.
5. Ghețu R, (2009)- Baschet- teorie si metodică, Editura Universitaria , Craiova.
6. Dăian G.(2010)-Volei-aria curriculară-Editura Arves, Craiova
7. Ungureanu A,(2009)-Metodica educatiei fizice si sportului- Editura Universitaria, Craiova.
8. Dragomir M. & Albină A. (2006) – Atletismul în școală, Editura Universitaria, Craiova.

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul lucrărilor practice este în concordanță cu disciplinele similare de la universități din țară și străinătate. Competențele procedurale și atitudinale dezvoltate în cadrul disciplinei vor răspunde așteptărilor reprezentanților asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniul educației.	
--	--

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs			
9.5. Seminar/laborator	Prezența și participarea activă la ore.	Evaluare pe parcursul semestrului.	50%
	Probe pentru testarea capacității de efort.	Evaluare practică.	50%
9.6. Standard minim de performanță			
Participarea la cel puțin 12 ore de educație fizică (din maximum 14). Înțelegerea și aplicarea exercițiilor fizice prezentate. Prezentarea complexelor pentru dezvoltare fizică armonioasă.			

Data completării
01.10.2025

Titular de disciplină,
Asist. univ. dr. Albină Andreea-Mihaela
Semnătura titularului

Data avizării în departament
01.10.2025

Director de departament,
Conf. dr. ing. Constantinescu Cătălin
Semnătura directorului de departament,

Decan,
Prof. dr. ing. Șendrescu Dorin
Semnătura decanului,