

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 - 2026

Anul de studiu I / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Facultatea de Informatică și Inginerie
1.3. Departamentul	Departamentul de Informatică, Matematică și Electronică
1.4. Domeniul de studii	Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale
1.5. Ciclu de studii	Licență, dual (4 ani, 8 semestre)
1.6. Programul de studii/Calificarea/ Grupă de bază ESCO	Electronică aplicată / 215204; 215213; 215224 2152 - Ingineri electroniști

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică		2.2. Cod disciplină		EA1108					
2.3. Titularul activității de curs			-								
2.4. Titularul activității de seminar			Lect. univ. dr. Negriu Tiuca Codruța								
2.5. Tutore învățare prin muncă			-								
2.6. Anul de studiu		I	2.7. Semestrul		I	2.8. Tipul de evaluare (E/C/V)		C	2.9. Regimul disciplinei (DI/DO/DFac)		DI

3. Timpul total estimat

3.1. a) Număr ore pe săptămână	1	din care: Curs	0	Seminar	1	Laborator IIS	0	Proiect IIS	0	Practica IIS	0
						Laborator IM	0	Proiect IM	0	Practica IM	0
3.1. b) Total ore din planul de învățământ	14	din care: Curs	0	Seminar	14	Laborator	00	Proiect	00	Practica	00

(IIS – instituție de învățământ superior; IM – învățare prin muncă)

3.2. Distribuția fondului de timp	Ore IIS	Ore IM
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	0	0
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	11	0
c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	0	0
d) Tutorat	0	0
3.3. Examinări	2	0
3.4. Alte activități	0	0

	Ore IIS	Ore IM	Total
Total ore studiu individual (3.2. a+b+c)	11	0	11
Total ore activități colective (3.1. b)	14	0	14
Total ore pe semestru			25
Numărul de credite	1	0	1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului		-
5.2. de desfășurarea aplicații	Seminar	Studentii vor fi considerați prezenți și acceptați la orele de educație fizică doar dacă au echipament sportiv adecvat, diferit de cel de stradă. De asemenea nu se tolerează întârzierea studenților la ore și accesul acestora la lucrările practice după începerea cursurilor.
	Laborator IIS	-
	Laborator IM	-
	Proiect IIS	-
	Proiect IM	-

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	CT1. Își asuma responsabilitatea

CT2 respecta angajamente

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Dezvoltarea calitatilor motrice; 2. Constientizarea de catre studenti a importantei practicarii exercitiilor fizice si a sportului pentru o buna dispozitie si stare de spirit pozitiva in vederea bunei desfasurari a tuturor activitatilor zilnice.
7.2 Obiectivele specifice	1. cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort; 2. asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Aplicatii IIS (Seminar)		
1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrelor inferioare	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	4 ore
2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrelor superioare	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	4 ore
3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii abdominale	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	2 ore
4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii spatelui	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	4 ore
Bibliografie		
1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.		
2. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.		
3. Dumitrescu, R. (2013) FITNESS PENTRU EDUCATIA CORPORALA A STUDENTELOR - Universitatea din Bucuresti		
8.3. Aplicatii IM (Laborator/Proiect/Practica)		
-		
Bibliografie		

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezida în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din orice domeniu ca să-și poată desfășura în condiții optime de sănătate atât activitatea de predare cât și cea de cercetare
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar	Evaluare finala	Verificare practica	100%
10.6 Laborator IIS	-	-	-
10.7 Laborator IM	-	-	-
10.8 Proiect IIS	-	-	-
10.9 Proiect IM	-	-	-
10.10 Standard minim de performanță: Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională; Cerinte pentru promovare a) Prezenta este obligatorie. Este necesar un minim de 7 prezente la seminarii pentru a putea sustine proba practica de evaluare finala. b) Pentru a putea sustine verificarea finala studentii trebuie sa indeplineasca conditiile de prezenta. In cazul in care nu indeplinesc conditiile de prezenta vor fi declarati respinsi. c) Studentii scutiti medicali vor aduce o adeverinta justificativa si vor trebui sa indeplineasca conditiile minime de prezenta, adica 7 prezente la seminarii.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ. dr. Negriu Tiucă Codruța

Semnătura tutore

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
Lect. univ. dr. Mihaela ALDEA

Data aprobării în Consiliul Facultății

Semnătura Decanului Facultății
Conf. univ. dr. Corina ROTAR