

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	De Informatică și Inginerie
1.3. Departamentul	Informatică, Matematică și Electronică
1.4. Domeniul de studii	Informatică
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Informatică Correspondența ESCO-08: 2512/ Software developers Calificări/oportunități/Cod COR: Analist/251201, Programator de sistem informatic/251204, Inginer de sistem în informatică/251203

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică 2			2.2. Cod disciplină		INFO 117				
2.3. Titularul activității de curs				Nu este cazul							
2.4. Titularul activității de seminar / laborator				Nicolescu Lucian							
2.5. Anul de studiu		I	2.6. Semestrul		II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)		C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)		O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	1	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					20

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	14
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	36
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	50
3.10 Numărul de credite**	2

* 1 credit = 25 ore

**Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Studentii vor fi considerati prezenti si acceptati la orele de educatie fizica doar daca au echipament sportiv adecvat, diferit de cel de strada. De asemenea nu se tolereaza intarzierea studentilor la ore si accesul acestora la lucrarile practice dupa inceperea cursurilor.

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe ESCO

Competențe profesionale	3 ECTS
Competențe transversale	Nu este cazul

6.2 Rezultate ale învățării specifice domeniului și ramurii de știință prevăzute în standardele

ARACIS în vigoare

Cunoștințe	•
Aptitudini	•
Responsabilități și autonomie	•

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 buneii 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
Nu este cazul	-	-
Bibliografie Nu este cazul		
8.2. Seminar-laborator		
1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrelor inferioare – 4 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrelor superioare – 4 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii abdominale – 4 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii spatelui – 2 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
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		

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 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/laborator	Evaluare finala	Verificare practica	100%

10.6 Standard minim de performanță: Obținerea notei 5.

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Cerințe pentru promovare
 - a) Prezentă este obligatorie. Este necesar un minim de 7 prezente la seminarii pentru a putea susține proba practică de evaluare finală.
 - b) Pentru a putea susține verificarea finală studentii trebuie să îndeplinească condițiile de prezentă. În cazul în care nu îndeplinesc condițiile de prezentă vor fi declarați respinși.
 - c) Studentii scutiți medicali vor aduce o adeverință justificativă și vor trebui să îndeplinească condițiile minime de prezentă, adică 7 prezente la seminarii.

Data completării

22.09.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

23.09.2025

Semnătura directorului de departament

Lect. univ. dr. Aldea Mihaela

Data aprobării în Consiliul Facultății

25.09.2025

Semnătura Decanul Facultății

Conf. univ. dr. Rotar Corina