

FIȘA DISCIPLINEI - extras
Anul universitar 2024-2025

Denumirea disciplinei ¹	Educație Fizică si Sport					Codul disciplinei			1.IMAT.1 5.DC	
Tipul disciplinei ²	DC	Categoria ³	DI	Anul de studii	1	Semestrul	1	Nr. credite	1	

Facultatea	Știința și Ingineria Materialelor				Numărul orelor alocate disciplinei ⁴					
Domeniul de studii	Știința Materialelor și Ingineria Procesării Materialelor				Total	C	S	L	P	SI
Programul de studii	Știința materialelor				14			14		

Discipline anterioare ⁵ (condiționări)	Obligatorii	
	Recomandate	

Obiectivul general ⁶	- Întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului
Obiective specifice ⁷	<ul style="list-style-type: none"> - Stimularea practicării independente a exercitiului fizic; - Îmbunătățirea calităților și deprinderilor motrice de bază; - Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, fitness, aplicarea lor în jocuri bilaterale sau activități individuale; - Învățarea unor noțiuni de bază legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții ;
Conținut ⁸ (descriptori)	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol; - Exerciții sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastica ; - Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport; - Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare, exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj; - Participarea globală la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferite efective ; - Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor/ utilizarea greutății corpului; - Noțiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție.

Sistemul de evaluare		Programare probe ⁹	Pondere în nota finală (nota minimă) ¹⁰
A. Forma de evaluare finală ¹¹ :	Teste pe parcurs		
	Teme de casă		
	Alte activități		
	Probe și condiții de desfășurare a acestora:		
B. Seminar	Activitatea la seminar		100%
C. Laborator	Activitatea la laborator		
D. Proiect	Activitatea la proiect		

Titular curs		
Titular(i) aplicații	Conf.univ,dr. Paraschiv Petronela	

¹Numele disciplinei - din planul de învățământ

²DF – fundamentală, DID – în domeniu, DS – de specialitate, DC – complementară (din planul de învățământ)

³DI – impusă, DO – opțională, DL – liber aleasă (facultativă) - din planul de învățământ

⁴Punctele 3.8, 3.5, 3.6a,b,c, 3.7 din Fișa disciplinei in extenso

⁵ Conform punctului 4.1 - Precondiții de curriculum - din Fisa disciplinei in extenso

⁶ Conform punctului 7.1 din Fișa disciplinei in extenso

⁷ Conform punctului 7.2 din Fișa disciplinei in extenso

⁸Descriptori din conținutul disciplinei, descris pe larg la punctul 8 în Fisa disciplinei in extenso

⁹ Pentru evaluarea pe parcurs: Săpt.1-Săpt.14, pentru evaluarea finală prin colocviu – Săpt.14, pentru evaluarea finală prin examen - Sesiune

¹⁰ Se poate impune o notă minimă pentru unele probe

¹¹ Examen sau Colocviu