

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași
1.2 Facultatea	Hidrotehnică, Geodezie și Ingineria Mediului
1.3 Departamentul	<i>Amenajări și Construcții Hidrotehnice</i>
1.4 Domeniul de studii	<i>Ingineria civilă</i>
1.5 Ciclul de studii ¹	<i>Licență</i>
1.6 Programul de studii	Amenajări și Construcții Hidrotehnice

2. Date despre disciplină

2.1.1 Denumirea disciplinei – (în limba română) (în limba engleză, conform Suplimentului la diplomă)	Educație fizică și sport I (Physical Training I)						
2.1.2. Codul disciplinei	IC.EFS1.114						
2.2 Titularul/ titularii activităților de curs	-						
2.3 Titularul/ titularii activităților de aplicații (S, L, P, Pr)	Lect.univ.dr. Cătălin-Petronel ABĂLAȘEI						
2.4 Anul de studii ²	1	2.5 Semestrul ³	1, 2	2.6 Tipul de evaluare ⁴	V	2.7 Tipul disciplinei ⁵	DOB

3. Timpul total estimat al activităților zilnice (ore pe semestru)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	3.2 curs	-	3.3a sem.	-	3.3b laborator	1	3.3c proiect	-	3.3.d practică	
3.4 Total ore din planul de învățământ ⁶	28	3.5 curs	-	3.6a sem.	-	3.6b laborator	28	3.6c proiect	-	3.6.d	-
Distribuția fondului de timp ⁷										Nr. ore	
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe										-	
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren										13	
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate și portofolii										13	
Examinări ⁸										2	
Alte activități:										-	
3.7 Total ore studiu individual ⁹	26										
3.8 Total ore pe semestru ¹⁰	54										
3.9 Numărul de credite	2										

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum ¹¹	-
4.2 de rezultate ale învățării	-

5. Condiții

5.1 de desfășurare a cursului ¹²	-
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului ¹³	• Teren sintetic de fotbal, sali de tenis, sali de gimnastica; • Sali de forta, materiale specifice etc.; • Studentii vor respecta Codul drepturilor si obligatiile studentului si reglementarile prevazute de Carta Universitatii Tehnice „Gheorghe Asachi” din Iasi; • Exersare practică individuală a diferitelor structuri de exerciții, precum și aplicarea lor în joc bilateral.

6. Obiectiv general al disciplinei

La această disciplină veți învăța cum să vă îmbunătățiți capacitatea de efort și calitățile motrice de bază (viteză, forță, rezistență, coordonare, mobilitate) prin exerciții din atletism, gimnastică, jocuri sportive și fitness. Veți exersa elementele și procedeele tehnice de bază și le veți aplica în trasee aplicative, în jocuri bilaterale și în activități individuale, veți afla regulile de bază ale jocurilor sportive și cum să practicați independent exercițiul fizic, în folosul sănătății și al dezvoltării armonioase a organismului.

Disciplina contribuie, în principal, la formarea următoarelor competențe transversale din planul de învățământ (ESCO): CT1 - lucrează în echipe; CT3 - gestionează timpul.

7. Rezultatele învățării¹⁴

Cunoștințe	Studentul/ Absolventul: - [C1] explică principiile execuției corecte a exercițiilor din atletism, gimnastică, jocuri sportive și fitness; - [C2] compară tipurile de exerciții și activități motrice în funcție de calitatea motrică urmărită (forță, rezistență, viteză, coordonare, mobilitate) și explică rolul exercițiului fizic în menținerea sănătății și a capacității de efort.
Abilități	Studentul/ Absolventul: - [A1] execută corect elementele și procedeele tehnice de bază din atletism (școala alergării, startul, alergarea de rezistență) și din gimnastică (exerciții la sol, elemente acrobactice, trasee aplicative); - [A2] aplică elementele tehnico-tactice de bază ale jocurilor sportive (baschet, handbal, fotbal, volei, badminton) în joc bilateral; - [A3] utilizează mijloace de culturism, atletism și fitness pentru dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței și mobilității și își dozează efortul în funcție de capacitatea proprie.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/ Absolventul: - [RA1] colaborează eficient în echipă în jocurile sportive, respectând regulile, colegii și adversarii (RA-DF6, RA-DF5); - [RA2] își gestionează autonom timpul și efortul, participând regulat la activități și practicând independent exercițiul fizic (RA-PS3, RA-IC3).

8. Metode de predare

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri participative și dezbateri.

Metoda de predare este bazată și pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (demonstrația), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul și activitățile practice.

9. Conținuturi.

9. 1. Curs ¹⁵	Metode de predare	Timp alocat
Bibliografie curs:		
9.2a Seminar	Metode de lucru ¹⁶	Observații, timp alocat
9.2b Laborator	Metode de lucru ¹⁷	Observații, timp alocat

Problema și descrierea conținutului: 1) Atletism - Elemente din școala alergării - Tehnica pasului lansat și a startului din picioare - Pasul alergator de semifond - Alergare pe teren variat (jogging) 2) Gimnastica de baza, aerobica și artistică - 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 acrobatică (rostogoliri, rasturnari etc.) - Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport - Pași de dans clasic, modern și popular pe muzică adecvată 3) Jocuri sportive: baschet, handbal, fotbal, volei, badminton. - Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren - 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. 4) Îmbunătățirea calităților motrice de baza și specifice unor ramuri sportive, prin folosirea unor mijloace de culturism, atletism, fitness. - Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor - Exerciții de ajustare a formelor și de transformare a grăsimilor în masa activă. - Îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție prin exerciții specifice) - Ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice - Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente - Sporirea rezistenței la alergare	a. Expunere specifică prelegerii academice	28 ore
	Total	28 ore
9.2c Proiect	Metode de lucru¹⁸	Observații, timp alocat
Bibliografie aplicații (laborator): - Ionescu, A., V., <i>Exerciții fizice în slujba sănătății</i>, Editura Stadion, București, 1971 - Ulmeanu, Constantin, <i>Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice</i>, Editura UCFS, București, 1966 - Dragnea, A., Bota, A., <i>Teoria activităților motrice</i>, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1999 - Rancea Ady, <i>Religious beliefs and physical exercise</i>, Buletinul IPI, Secția Științe socio-umane, vol. LX, fasc. 3-4, PP. 77-80, 2014 - Teodorescu, L., <i>Terminologia educației fizice și sportului</i>, Editura Stadion, București - Tomoiaga Simion, <i>Educația fizică și sportul în universitățile tehnice, pregătirea fizică cu specific profesional</i>, Ed. Politehnicum, 2008, ISBN 978-973-621-239-0.		

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
10.4 Verificare	Cunoașterea principiilor de execuție și a rolului exercițiului fizic (C1, C2). Nivelul pregătirii fizice demonstrat la probele de control (A3). Corectitudinea aplicării elementelor tehnice în situații tactice de joc (A2, RA1).	- observarea sistematică a studenților în timpul lecțiilor: C1, C2, A1.	-	50%
		- test de evaluare formativ (verificări pe parcursul semestrului): A1.	-	
		- test de evaluare sumativ (verificare finală): 1. Sarcini: Probe de control: alergare de viteză	100%	

		pe distanța de 50 m plat, săritura în lungime de pe loc, tracțiuni în brațe, alergare de rezistență 1000 m băieți, 800 m fete (A3). 2. Sarcini: Structuri tehnico-tactice de joc: baschet, fotbal, volei (în vederea verificării capacității de aplicare a elementelor tehnice în situații tactice de joc) (A2, RA1).	
10.5a Seminar	Capacitatea de aplicare în practică a cunoștințelor învățate. Capacitatea de analiză, de interpretare personală, originalitatea, creativitatea.	- participare activă la activități; - test de evaluare.	-
10.5b Laborator	Participarea activă și regulată la lucrările practice (RA2). Corectitudinea execuției elementelor tehnice din atletism, gimnastică și jocuri sportive (A1, A2). Lucrul în echipă și respectarea regulilor (RA1).	- Activitatea practică: aprecierea participării active și în mod regulat la ședințele de lucrări practice, echipe reprezentative pe ramuri de sport sau în cadrul sportului de performanță: A1, A2, RA1, RA2.	50%
10.5c Proiect	Participarea la activitatea de proiectare, capacitatea de documentare, aplicarea cunoștințelor în activitatea de proiectare.	- efectuarea activității de proiectare; - finalizarea proiectului; - susținerea proiectului.	-
10.6 Condiții de promovare			
Rezultatul evaluării finale la o disciplină rezultă prin considerarea punctajelor și ponderilor alocate fiecărei activități din cadrul disciplinei. Se vor acorda note întregi de la 10 la 1, nota 5 certificând dobândirea rezultatelor învățării minimale aferente unei discipline și acordarea creditelor de studii aferente acesteia. Cerințele minimale pentru acordarea notei 5: participarea regulată la lucrările practice (RA2) și susținerea probelor de control și a structurilor tehnico-tactice de joc de la verificarea finală (A2, A3).			

Data completării: 02.09.2026

Titular de curs: -

Titular de aplicații: Lect.univ.dr. Cătălin-Petronel ABĂLAȘEI

Data avizării în departament:
07.09.2026

Director de departament,
Conf.univ.dr. Gabriel ASANDULUI

Data aprobării în Consiliul Facultății:
25.09.2026

Decan,
conf.univ.dr.habil.ing. Nicolae MARCOIE

¹ Licență/ Masterat.

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru masterat.

³ 1-8 pentru licență, 1-4 pentru masterat.

⁴ Examen (E), verificare (V) – din planul de învățământ.

⁵ DOB – disciplină obligatorie, DOP – disciplină opțională, DFA – disciplină facultativă;

⁶ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.5, 3.6abc).

⁷ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.7.

⁸ Între 2 și 6 ore. Acestea reprezintă ore didactice și nu se includ în studiul individual.

⁹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹⁰ Suma dintre numărul de ore de activitate didactică directă (3.4) și numărul de ore de studiu individual (3.7); trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.9) x 27 de ore pe credit.

¹¹ Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente.

¹² Tablă, vidoproiector, flipchart, materiale didactice specifice etc.

¹³ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, etc.

¹⁴ Rezultatele învățării prezentate sub formă de cunoștințe, aptitudini, responsabilitate și autonomie specifice disciplinei. Acestea vor fi corelate cu rezultatele învățării pe domenii fundamentale și domenii de licență (Anexa 2 din Standarde specifice ARACIS, www.aracis.ro/wp-content/uploads/2025/04/Standarde-specifice-programe-de-studii-universitare-de-licenta_aprilie-2025.pdf). Pentru programele de masterat, rezultatele învățări sunt aferente nivelului 7 din CNC.

¹⁵ Titluri de capitole și paragrafe.

¹⁶ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme.

¹⁷ Demonstrație practică, exercițiu, experiment.

¹⁸ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.