

## 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                        | <b>Hidrotehnică, Geodezie și Ingineria Mediului</b> |
| 1.3 Departamentul                     | <i>Amenajări și Construcții Hidrotehnice</i>        |
| 1.4 Domeniul de studii                | <i>Ingineria civilă</i>                             |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>1</sup>     | <i>Licență</i>                                      |
| 1.6 Programul de studii               | <b>Amenajări și Construcții Hidrotehnice</b>        |

### 2. Date despre disciplină

|                                                                                                            |                                                               |                            |      |                                    |   |                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------|------|------------------------------------|---|------------------------------------|-----|
| 2.1.1 Denumirea disciplinei –<br>(în limba română)<br>(în limba engleză, conform Suplimentului la diplomă) | <b>Educație fizică și sport II<br/>(Physical Training II)</b> |                            |      |                                    |   |                                    |     |
| 2.1.2. Codul disciplinei                                                                                   | <b>IC.EFS2.215</b>                                            |                            |      |                                    |   |                                    |     |
| 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 <sup>2</sup>                                                                            | 2                                                             | 2.5 Semestrul <sup>3</sup> | 3, 4 | 2.6 Tipul de evaluare <sup>4</sup> | V | 2.7 Tipul disciplinei <sup>5</sup> | 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 <sup>6</sup>                                            | 28 | 3.5 curs | - | 3.6a sem. | - | 3.6b laborator | 28 | 3.6c proiect | - | 3.6.d          | - |
| Distribuția fondului de timp <sup>7</sup>                                                      |    |          |   |           |   |                |    |              |   | 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 <sup>8</sup>                                                                         |    |          |   |           |   |                |    |              |   | 2              |   |
| Alte activități:                                                                               |    |          |   |           |   |                |    |              |   | -              |   |
| 3.7 Total ore studiu individual <sup>9</sup>                                                   | 26 |          |   |           |   |                |    |              |   |                |   |
| 3.8 Total ore pe semestru <sup>10</sup>                                                        | 54 |          |   |           |   |                |    |              |   |                |   |
| 3.9 Numărul de credite                                                                         | 2  |          |   |           |   |                |    |              |   |                |   |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 4.1 de curriculum <sup>11</sup> | - |
| 4.2 de rezultate ale învățării  | - |

### 5. Condiții

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului <sup>12</sup>                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului <sup>13</sup> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teren sintetic de fotbal, sali de tenis, sali de gimnastica;</li> <li>• Sali de forta, materiale specifice etc.;</li> <li>• Studentii vor respecta Codul drepturilor si obligatiile studentului si reglementarile prevazute de Carta Universitatii Tehnice „Gheorghe Asachi” din Iasi;</li> <li>• Exersare practică individuală a diferitelor structuri de exerciții, precum și aplicarea lor în joc bilateral.</li> </ul> |

## 6. Obiectiv general al disciplinei

La această disciplină veți continua să vă dezvoltați capacitatea de efort fizic și intelectual și calitățile motrice de bază (viteză, forță, rezistență, coordonare, mobilitate). Veți consolida elemente și procedee tehnice din atletism, gimnastică, jocuri sportive (baschet, handbal, fotbal, volei, badminton) și fitness, pe care le veți aplica în jocuri bilaterale și în activități individuale, și veți învăța noțiuni de bază din regulamentele de joc. Scopul este să practicați exercițiul fizic în mod regulat și independent, pentru sănătate și pentru dezvoltarea armonioasă 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 învățării<sup>14</sup>

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | Studentul/ Absolventul: <ul style="list-style-type: none"><li>- [C1] explică principiile executării corecte a exercițiilor din atletism, gimnastică, jocuri sportive și fitness și regulile de bază ale jocurilor sportive practicate;</li><li>- [C2] compară tipurile de exerciții și activități motrice în funcție de obiectivul urmărit (forță, rezistență, viteză, coordonare, mobilitate);</li><li>- [C3] explică rolul exercițiului fizic practicat regulat în menținerea sănătății și a capacității de efort fizic și intelectual.</li></ul> |
| <b>Abilități</b>                     | Studentul/ Absolventul: <ul style="list-style-type: none"><li>- [A1] execută corect structuri motrice de bază și procedee tehnico-tactice elementare din atletism, gimnastică, jocuri sportive și fitness;</li><li>- [A2] aplică elementele tehnice în situații tactice de joc bilateral, pe terenuri reduse și normale;</li><li>- [A3] elaborează și aplică programe simple de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice, adaptate nivelului propriu de pregătire.</li></ul>                                                                |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Studentul/ Absolventul: <ul style="list-style-type: none"><li>- [RA1] colaborează eficient în echipă în jocurile sportive, cu respectarea regulilor, a coechipierilor și a adversarilor (RA-DF6, RA-DF5);</li><li>- [RA2] își gestionează autonom programul de pregătire fizică și timpul alocat activității sportive (RA-PS3, RA-IC3).</li></ul>                                                                                                                                                                                                   |

## 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 <sup>15</sup> | Metode de predare             | Timp alocat             |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------------|
|                          |                               |                         |
|                          |                               |                         |
| Bibliografie curs:       |                               |                         |
| 9.2a Seminar             | Metode de lucru <sup>16</sup> | Observații, timp alocat |
|                          |                               |                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|
| <b>9.2b Laborator</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de lucru <sup>17</sup>              | Observații, timp alocat |
| <p>Problema și descrierea conținutului :</p> <p>1) Atletism</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente din școala alergării</li> <li>• Tehnica pasului lansat și a startului din picioare</li> <li>• Pasul alergător de semifond</li> <li>• Alergare pe teren variat ( jogging )</li> </ul> <p>2) Gimnastica de baza, aerobica și artistică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol</li> <li>• Exerciții sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastica acrobatică (rostogoliri, rasturnari etc.)</li> <li>• Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport</li> <li>• Pași de dans clasic, modern și popular pe muzică adecvată</li> </ul> <p>3) Jocuri sportive: baschet, handbal, fotbal, volei, badminton.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren</li> <li>• Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare</li> <li>• Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj</li> <li>• Participarea globală la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferite efective.</li> </ul> <p>4) Îmbunătățirea calităților motrice de baza și specifice unor ramuri sportive, prin folosirea unor mijloace de culturism, atletism, fitness.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor</li> <li>• Exerciții de ajustare a formelor și de transformare a grăsimilor în masa activă.</li> <li>• Îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție prin exerciții specifice)</li> <li>• Ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice</li> <li>• Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente</li> </ul> <p>Sporirea rezistenței la alergare</p> | a. Expunere specifică prelegerii academice | 28 ore                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Total</b>                               | <b>28 ore</b>           |
| <b>9.2c Proiect</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Metode de lucru <sup>18</sup>              | Observații, timp alocat |
| <p>Bibliografie aplicații (laborator):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ionescu, A., V., <i>Exercițiul fizic în slujba sănătății</i>, Editura Stadion, București, 1971</li> <li>2. Ulmeanu, Constantin, <i>Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice</i>, Editura UCFS, București, 1966</li> <li>3. Dragnea, A., Bota, A., <i>Teoria activităților motrice</i>, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1999</li> <li>4. Rancea Ady, <i>Religious beliefs and physical exercise</i>, Buletinul IPI, Secția Științe socio-umane, vol. LX, fasc. 3-4, PP. 77-80, 2014</li> <li>5. Teodorescu, L., <i>Terminologia educației fizice și sportului</i>, Editura Stadion, București</li> <li>6. 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.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |                         |

## 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 a exercițiilor și a regulilor de joc (C1, C2). | - observarea sistematică a studenților (participare, progres individual): A1, A3, RA2. | - | 50%                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Înțelegerea rolului exercițiului fizic pentru sănătate și capacitatea de efort (C3).<br>Corectitudinea execuției structurilor tehnico-tactice de joc (A1, A2).<br>Nivelul de pregătire fizică demonstrat la probele de fitness (A3). | - test de evaluare formativ (verificări pe parcursul semestrului): C1-C3, A1.<br>- test de evaluare sumativ (verificare finală):<br>1. Sarcini: Structuri tehnico-tactice de joc: baschet, fotbal, volei (în vederea verificării capacității de aplicare a elementelor tehnice în situații tactice de joc): A1, A2.<br>2. Exerciții fitness (flotări, abdomene). Numărătoare contracronometru: A3. | -<br><br>100% |  |
| 10.5a Seminar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Capacitatea de aplicare în practică a cunoștințelor învățate. Capacitatea de analiză, de interpretare personală, originalitatea, creativitatea.                                                                                      | - participare activă la activități;<br>- test de evaluare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -             |  |
| 10.5b Laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Participarea activă și regulată la lucrările practice și progresul individual (A1-A3).<br>Colaborarea în echipă și respectarea regulilor de joc (RA1).<br>Gestionarea autonomă a programului propriu de pregătire (RA2).             | - 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-A3, RA1, RA2.                                                                                                                                                                                       | 50%           |  |
| 10.5c Proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Participarea la activitatea de proiectare, capacitatea de documentare, aplicarea cunoștințelor în activitatea de proiectare.                                                                                                         | - efectuarea activității de proiectare;<br>- finalizarea proiectului;<br>- susținerea proiectului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -             |  |
| 10.6 Condiții de promovare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |  |
| <p>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.</p> <p>Cerințele minimale pentru acordarea notei 5: participarea activă la lucrările practice; la verificarea finală, studentul execută corect elemente tehnice de bază într-o structură de joc (A1, A2) și realizează probele de fitness (A3).</p> |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |  |

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

<sup>1</sup> Licență/ Masterat.

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru masterat.

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-4 pentru masterat.

<sup>4</sup> Examen (E), verificare (V) – din planul de învățământ.

<sup>5</sup> DOB – disciplină obligatorie, DOP – disciplină opțională, DFA – disciplină facultativă;

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

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

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

<sup>9</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>10</sup> 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 alocat disciplinei (punctul 3.9) x 27 de ore pe credit.

<sup>11</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente.

<sup>12</sup> Tablă, vidoproiector, flipchart, materiale didactice specifice etc.

<sup>13</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, etc.

<sup>14</sup> 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](http://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.

<sup>15</sup> Titluri de capitole și paragrafe.

<sup>16</sup> Discuții, debateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme.

<sup>17</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment.

<sup>18</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.