

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Inginerie Alimentară
Departamentul	Departamentul de Tehnologii alimentare, Siguranța producției alimentare și a Mediului
Domeniul de studii	Ingineria produselor alimentare
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Controlul și Expertiza Produselor Alimentare

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		Educație fizică și sport (1)			
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOP

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs	-	Seminar	1	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs	-	Seminar	14	Laborator	-	Proiect	-

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul individual	9
II b) Tutoriat (pentru ID)	
III Examinări	2
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	11
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	25
Numărul de credite	1

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	-
Competențe transversale	C.T.4. Lucrează în echipe

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice
-----------------------------------	---

7. Conținuturi

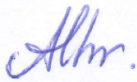

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ATLETISM 1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: școala alergării; Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) 2. Structuri de exerciții și jocuri care să cuprindă elementele din școala alergării.	2 ore 2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ALERGAREA DE VITEZĂ 1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de viteză și anume: alergarea accelerată, alergarea lansată de viteză, precum și startul și lansarea de la start. 2. Structuri diferite de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de viteză. 3. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ÎNOT 1. Acomodare subacvatică, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare 2. Exerciții specifice însușirii procedurii craul și spate 3. Exerciții specifice însușirii procedurii craul și spate 4. Programe de exerciții și jocuri executate în apă Sah (studenții scutiți medical)	2 ore 2 ore 2 ore 2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
Bibliografie seminar			
[1] - Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996; [2] - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002; [3]- Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003; [4]- Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			
Bibliografie minimală seminar			
[1] – Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002; [2] – Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
seminar	- performanța obținută în timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de viteză pe 50 m (CT4) - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m (CT4)	Colocviu	50% 50%
Laborator		-	
Proiect		-	
Standard minim de performanță - participarea studenților (chiar și scutiți medical) la orele de educație fizică și sport - 80%; - alergare de viteză 50 m contracronometru minim 10 secunde - plutire cu înaintare pe apă 25 m (cu materiale ajutătoare) - Realizarea unui referat cu tematica dată specifică domeniului pentru scutiți medical de efort pentru perioadă nedeterminată			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
12.09.2025		Bejinariu Iulian Manuel

Data avizării	Semnătura responsabil de program
---------------	----------------------------------

13.09.2025	Șef lucr. dr. ing. Eufrozina ALBU 
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
15.09.2025	Șef lucrări. dr. ing. Amelia BUCULEI 
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
16.09.2025	Prof. univ. dr. ing. Mircea Adrian OROIAN 