



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Univeristatea Valahia din Targoviste
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Economice
1.3 Departamentul	Management/Marketing
1.4 Domeniul de studii	Management
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Management

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					46
3.9 Total ore pe semestru					50
3.10 Numărul de credite					2

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	
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Bază sportivă, materiale sportive (mingii, bastoane, saltele, gantere, casetofon) ; în sistem on-line, prin utilizarea platformei e-learning MOODLE a UVT (https://moodle.valahia.ro/) și a platformei on-line de videoconferințe ZOOM/ Microsoft TEAMS/ SKYPE”;

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	CT1 Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluri-specializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipe

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	OG1. Conștientizarea efectelor benefice ale participării la lecțiile de educație fizică și sport
7.2 Obiectivele specifice	OG1. Formarea deprinderii de a practica exercitiul fizic regulat ca mijloc de profilaxie a obezității, sedentarismului și bolilor cardiovasculare; OG2. Dezvoltarea fizică armonioasă, menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a studenților, prevenirea, depistarea și corectarea eventualele deficiențe de dezvoltare fizică.

8. Conținuturi

8.1 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor și dezvoltare fizică generală, vizionare.	Metoda conversației, vizionării, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării discuții pe mail și whatsapp	2 ore
2. Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (mobilitate) vizionare.	Metoda conversației, vizionării, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării discuții pe mail și whatsapp	2 ore
3. Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedurilor tehnico-tactice din jocurile sportive vizionare.	Metoda conversației, vizionării, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării discuții pe mail și whatsapp	2 ore
4. Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedurilor tehnico-tactice din jocurile sportive – handbal vizionare.	Metoda conversației, vizionării, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore

	discuții pe mail și whatsapp	
5. Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedurilor tehnico-tactice din jocurile sportive -baschet vizionare.	Metoda conversatiei,vizionaeii, invatarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentarii discuții pe mail și whatsapp	2 ore
6. Cunoștințe de regulament și aplicarea lor în condiții de joc și apropiate de joc vizionare.	Metoda conversatiei,vizionaeii, invatarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentarii discuții pe mail și whatsapp	2 ore
7 Cerințe, norme și portofoliu utilizarea platforme e-learning on-line moodle	Metoda conversatiei,vizionaeii, invatarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentarii discuții pe mail și whatsapp	2 ore
Total		14 ore

Bibliografie

BOMPA, T., (2003) Performanța în jocurile sportive: teoria și metodologia antrenamentului, Ed. Ex Ponto, București
COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA, I., (1998) Teorie și metodică, Ed. Aldin, București
COLIBABA - EVULEȚ, D., (2007) Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria, Craiova
DRAGNEA, A., colab. (2006) Educație fizică și sport - teorie și didactică - Ed.FEST,București
NETOLITZCHI. M., (2009) Educația fizică și sportul în Universitatea Politehnică București - curs, Ed. Printech, București
TUDOR, V., (1999) Capacitățile condiționale, coordinative, intermediare- componente ale capacității motrice, Ed. RAI, București
TUDOR, V., (2005) Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Ed. Alpha, București

9.Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

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	Portofoliu utilizarea platformei e-learning on-line moodle	on-line	100%
10.6 Standard minim de performanță Promovarea cerintelor finale			