



UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ECONOMICE
DEPARTAMENTUL MANAGEMENT - MARKETING

FIȘA DISCIPLINEI AN UNIVERSITAR 2025-2026

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Valahia din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Economice
1.3 Departamentul	Management și Marketing
1.4 Domeniul de studii	Management
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Management ID

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport				
2.2 Coordonator de disciplină	Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU				
2.3 Tutore	Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C
2.7 Regimul disciplinei					DC și DOB
DF – disciplină fundamentală; DS – disciplină de specialitate; DC – disciplină complementară; DOB – disciplină obligatorie; DOp – disciplină opțională.					

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

3.1 Număr de ore de autoinstruire (AI) pe semestru	-	3.2 Număr de ore de AT pe semestru	-	3.3 Număr de ore de AA pe semestru	14
3.4 Total ore pe semestru din planul de învățământ					14
3.5 Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate sau pe teren					12
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Examen/Colocviu					2
Alte activități					10
3.6 Total ore de activități de autoinstruire suplimentare					36
3.7 Total ore pe semestru					50
3.8 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 orelor de AT/AA	Sala sau teren de sport și materiale sportive
5.2 de desfășurare a orelor de TC	

6. Rezultatele învățării

6.1 Studentul acumulează cunoștințe avansate privind practicarea sistematic și independentă a exercițiilor fizice.
6.2 Studentul dezvoltă aptitudini și cunoștințe din domeniul sportului și educației fizice necesare pentru a duce la îndeplinire sarcini și a rezolva probleme.
6.3 Studentul va da dovadă de responsabilitate și autonomie în vederea utilizării responsabile a cunoștințelor acumulate.

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

5.1 Obiectivul general al disciplinei	OG1. Conștientizarea efectelor benefice ale participării la lecțiile de educație fizică și sport.
5.2 Obiectivele specifice	OS1. Formarea deprinderii de a practica exercitiul fizic regulat ca mijloc de profilaxie a obezității, sedentarismului și bolilor cardiovasculare; OS2. Dezvoltarea fizică armonioasă, menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a studenților, prevenirea, depistarea și corectarea eventualele deficiențe de dezvoltare fizică.

8. Conținutul activităților ce urmează a fi parcurse:

8.1. În cadrul activităților de autoinstruire (AI) vor fi studiate, după suportul de curs ID și a bibliografiei indicate, următoarele teme:	Numărul de ore necesar studiului fiecărei unități de învățare	Surse bibliografice minimale cu indicarea paginajiei
-	-	-
6.2 AA-uri:	Număr de ore alocat	Observații
AA.1. Prezentare curs practic: cerințele disciplinei și criteriile de promovabilitate. Instrucțaj de utilizare a bazei sportive, sălilor și aparatelor. Sistem de cerințe și măsuri de protecție și siguranță în activitatea de educație fizică și sport. Noțiuni de igienă personală.	2 ore	Întâlnirile se vor desfășura potrivit calendarului disciplinei
AA.2. Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor și dezvoltare fizică generală.	2 ore	
AA.3. Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (viteza).	2 ore	
AA.4. Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (forța).	2 ore	
AA.5. Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (rezistența).	2 ore	
AA.6. Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (îndemânarea).	2 ore	
AA.7. Cerințe, norme și probe de control.	2 ore	
Bibliografie alternativă și suplimentară: 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 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

Conținutul disciplinei este elaborat pe baza unor lucrări reprezentative în domeniu, în considerarea celor mai noi teorii, concepții și reglementări formulate în literatură de specialitate. La conceperea acestuia s-au avut în vedere atât modul în care disciplina este structurată în programele altor centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4. Evaluarea sumativă (la examen):	-răspunsurile la examen/colocviu/lucrări practice	Probă practică (atât în cazul desfășurării examenului față în față, cât și on-line)	80% (atât la examen, cât și la restanțe)
	- activități aplicate, atestate/laborator/lucrări practice/proiect (email)		
	- teste pe parcursul semestrului (email)		
10.5. Rezolvarea sarcinilor de lucru	- teme de control	Rezolvarea temelor de control	20%
10.6 Standard minim de performanță: - Participarea la cel puțin 10 ore de educație fizică si sport (din maxim 14); - Stăpânirea cunoștințelor de bază pentru dezvoltarea calităților mortice; - Susținerea normelor de control practice.			

Data completării
29.09.2025

Coordonator de disciplină
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în
departament
30.09.2025

Director de departament
Conf.univ.dr. Violeta - Andreea ANDREIANA

Data avizării în
Consiliul Facultății
30.09.2025

Decan
Conf.univ.dr.habil. Maria - Cristina ȘTEFAN