



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 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Management
1.7. Forma de învățământ	Învățământ la distanță

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	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	Verificare	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 seminarii/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. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C4. Gestionează dezvoltarea profesională personală
Competențe transversale	CT3. Gestionează evoluția personală

5. Obiectivele disciplinei (reiesind 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.
--	---

6. Conținutul activităților ce urmează a fi parcurse:

6.1. 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 paginajului
-	-	-
6.2 AA-uri:	Număr de ore alocat	Observații
AA.1. Dezvoltarea capacității coordinative generale. Repetarea si consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază utilizate în jocurile sportive (baschet, volei, fotbal) și a pașilor de bază specifici gimnasticii aerobice exersate în semestrul I. Joc bilateral. Dezvoltarea rezistenței generale a organismului.	2 ore	Întâlnirile se vor desfășura potrivit calendarului disciplinei
AA.2. Dezvoltarea componentelor de coordonare și control motor. Repetarea și consolidarea elementelor și procedeele tehnice folosite în atac și apărare în jocurile sportive (baschet) și a structurilor de mișcări specifice gimnasticii aerobice exersate în semestrul I.’ Joc bilateral. Dezvoltarea rezistenței generale a organismului.	2 ore	
AA.3. Dezvoltarea componentelor de coordonare și control motor. Repetarea și consolidarea elementelor și procedeele tehnice folosite în atac și apărare în jocurile sportive (volei) și a structurilor de mișcări specifice gimnasticii aerobice exersate în semestrul I.’ Joc bilateral. Dezvoltarea rezistenței generale a organismului	2 ore	
AA.4. Dezvoltarea componentelor de coordonare și control motor. Repetarea și consolidarea elementelor și procedeele tehnice folosite în atac și apărare în jocurile sportive (fotbal) și a structurilor de mișcări specifice gimnasticii aerobice exersate în semestrul I.’ Joc bilateral. Dezvoltarea rezistenței generale a organismului.	2 ore	
AA.5. Dezvoltarea capacității de efort a organismului Repetarea tehnicii probelor de control. Perfecționarea complexelor tehnice însușite anterior prin aplicabilitate cu sarcini tactice. Joc bilateral. Implementarea priceperilor necesare de a practica independent activități fizice în scop compensator.	2 ore	
AA.6. Însușirea noțiunilor de regulament, pentru a putea organiza și practica activități sportive de tip loissir. Repetarea tehnicilor probelor de control. Perfecționarea unor combinații, scheme, circuite din jocurile sportive și gimnastică aerobică.	2 ore	
AA.7. Cerințe, norme și probe de control.	2 ore	
Bibliografie 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, Bucuresti.		

7. 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.

8. Evaluare

Tip activitate	8.1 Criterii de evaluare	8.2 Metode de evaluare	8.3. Pondere din nota finală
8.4. 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)		
8.5. Rezolvarea sarcinilor de lucru	- teme de control	Rezolvarea temelor de control	20%
8.6. Standard minim de performanță: - Participarea la cel puțin 10 ore de educație fizică și sport (din maxim 14); - Stăpânirea cunoștințelor de bază pentru dezvoltarea calităților motrice; - Participarea la jocuri bilaterale; - Susținerea normelor de control practice.			

Data completării
30.09.2025

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