



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ECONOMICE
DEPARTAMENTUL CONTABILITATE - FINANȚE BĂNCI

FIȘA DISCIPLINEI

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	CONTABILITATE - FINANȚE BĂNCI
1.4 Domeniul de studii	FINANȚE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	FINANȚE ȘI BĂNCI

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. dr. Gălan Doru						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Obl.

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					25
Tutoriat					-
Examinări					6
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					36
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 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 Construiește spirit de echipă -CT3 Gestionează evoluția personală

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	OS1. Formarea deprinderii de a practica exercițiul fizic regulat ca mijloc de profilaxie a obezității, sedentarismului și a bolilor cardiovasculare

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Prezentare curs practic: cerințele disciplinei și criteriile de promovabilitate. Instruire 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	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării, prezentări video	2 ore
Exerciții de influențare a aparatului locomotor și dezvoltare fizică generală	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării, prezentări video	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice (viteza)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării, prezentări video	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice (forța)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării, prezentări video	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice (rezistență)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării, prezentări video	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice (îndemânare)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării, prezentări video	2 ore
Cerințe, norme și probe de control	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării, prezentări video	2 ore
Total		14 ore

Bibliografie

1. Bompă, T. Performanță în jocurile sportive: teoria și metodologia antrenamentului, ed. Ex Ponto, București, 2003
2. Colibaba-Evuleț, D, Bota, I, Teorie și metodică, Ed. Aldin, București, 1998
3. Dragnea, A., colaboratorii, Educație fizică și sport- teorie și didactică, Ed. FEST, București, 2006
4. Gălan, D, Gălan D.D., Stanciu, T. Curs instructori educație fizică – ISOP, 2019-2020, Vol. I – Partea teoretică, editura Risoprint, Cluj Napoca, 2020
5. Gălan, D, Gălan D.D., Stanciu, T. Curs instructori educație fizică – ISOP, 2019-2020, Vol. II – Partea practică/aplicativă, editura Risoprint, Cluj Napoca, 2020
6. Gălan, D, Gălan D.D., Teoria și metodică pregătirii psiho-fizice și autoapărării în cadrul MAI, editura Risoprint, Cluj Napoca, 2019

7. Gălan, D, Gălan D.D., Dobre, IC, Manual de educație fizică pentru pompieri, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2010
8. Netolitzchi, M., Educația fizică și sportu în Universitatea Politehnică București – cursd, ed. Printech, București, 2009
9. Tudor, V, Capacitățile condiționale, coordinate, intermediare-componente ale capacității motrice, ed. RAI, București
10. Tudor, V, 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

Activitatea este coroborată cu cerințele tehnice de operare la un post de lucru din domeniu.

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	Promovarea probelor de control	Fașă în față/on-line*	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Promovarea probelor de control			

Data completării
29.09.2025

Titularul de curs

Titularul de aplicații
Aist.univ.dr. Gălan Doru

Data avizării în
departament
30.09.2025

Director de departament
Lect.univ.dr. Cristina - Maria VOINEA

Data avizării în
Consiliul Facultății
30.09.2025

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