



## 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                     | MANAGEMENT-MARKETING                   |
| 1.4 Domeniul de studii                | MARKETING                              |
| 1.5 Ciclul de studii                  | LICENȚĂ                                |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea   | MARKETING                              |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                                 |               |   |                       |   |                         |      |
|----------------------------------------|---------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b> |               |   |                       |   |                         |      |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | .....                           |               |   |                       |   |                         |      |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Asist. Univ. dr. Gălan Doru     |               |   |                       |   |                         |      |
| 2.4 Anul de studiu                     | I                               | 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 ( <a href="https://moodle.valahia.ro/">https://moodle.valahia.ro/</a> ) și a platformei on-line de videoconferințe ZOOM/ Microsoft TEAMS/ SKYPE |

## 6. Rezultatele învățării

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.1 Cunoștințe ( <i>Rezultatul asimilării de informații prin învățare. Cunoștințele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii și practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Pot fi teoretice și/sau faptice</i> )                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul/Absolventul acumulează cunoștințe avansate privind practicarea sistematic și independentă a exercițiilor fizice</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| 6.2 Aptitudini ( <i>Capacitatea de a aplica cunoștințe și de a utiliza know-how pentru a duce la îndeplinire sarcini și a rezolva probleme. Aptitudinile sunt descrise ca fiind cognitive (implicând utilizarea gândirii logice, intuitive și creative) sau practice (implicând dexteritate manuală și utilizarea de metode, materiale, unelte și instrumente)</i> ) |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul/Absolventul dezvoltă aptitudini și cunoștințe din domeniul sportului și educației fizice necesare pentru a duce la îndeplinire sarcini și a rezolva probleme.</li> </ul>                                                                                                                                            |
| 6.3 Responsabilitate și autonomie ( <i>Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale</i> )                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul/Absolventul dă dovadă de responsabilitate și autonomie în vederea utilizării responsabile a cunoștințelor acumulate.</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |

## 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**

Cursul și laboratorul sunt coroborate 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 | Față 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  
Asist.univ.dr.Gălan Doru

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