



FIȘA DISCIPLINEI

1.Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE
1.2 Facultatea/Departamentul	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	Asist univ. dr. Doru GĂLAN						
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					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					20
3.7 Total ore studiu individual					36
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). Predare 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	C4. Gestionează dezvoltarea profesională personală <i>Descriere competență ESCO:</i> Își asumă responsabilitatea pentru învățarea pe tot parcursul vieții și dezvoltarea profesională continuă. Se implică în activități de învățare pentru a
-------------------------	--

	sprijini și actualiza competențele profesionale. Identifică domeniile prioritare pentru dezvoltarea profesională pe baza unei reflecții cu privire la propria practică și prin contactul cu omologii și cu părțile interesate.
Competențe transversale	CT3. Gestionează evoluția personală <i>Descriere competență ESCO:</i> Își asumă și își promovează propriile aptitudini și competență pentru a avansa în viața profesională și privată.

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 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. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. 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, explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
2. Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor și dezvoltare fizică generală.	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
3. Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (viteză)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
4. Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (forță)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
5. Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (rezistență)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
6. Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (îndemânarea)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
7 Cerințe, norme și probe de control.	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
Total		14 ore

Bibliografie

1. Bompă, T., (2003) Performanța în jocurile sportive: teoria și metodologia antrenamentului, Ed. Ex Ponto, București
2. Bronikowski M. (2010), Physical Education Teaching and Learning, Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań
3. Colibabă-Evuleț, D., Bota, I., (1998) Teorie și metodică, Ed. Aldin, București
4. Colibabă-Evuleț, D., (2007) Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria, Craiova
5. Dragnea, A., colab. (2006) Educație fizică și sport - teorie și didactică - Ed. FEST, București
6. Jung J., Ressler J., Linder A. (2018), Exploring the Hidden Curriculum in Physical Education, Advances in Physical Education, 8, 253-252, [10.4236/ape.2018.82023](https://doi.org/10.4236/ape.2018.82023)

7.Tudor, V., (1999) Capacitățile condiționale, coordinative, intermediare- componente ale capacității motrice, Ed. RAI, București

8. 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

Disciplina stă la baza îmbunătățirii stării de sănătate și a condiției fizice a organismului.

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	colocviu	100 %

10.6 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
29.09.2025

Titularul de aplicații
Asist univ. dr. Doru GĂLAN

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