MINISTERUL EDUCAŢIEI ŞI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ECONOMICE
DEPARTAMENTUL MANAGEMENT-MARKETING

FIŞA 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	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. 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 (https://moodle.valahia.ro/) și a platformei on-line de videoconferințe ZOOM/ Microsoft TEAMS/ SKYPE

6. Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe *(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)* • Studentul/Absolventul acumulează cunoștințe avansate privind practicarea sistematic și independentă a exercițiilor fizice
6.2 Aptitudini *(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))* • Studentul/Absolventul dezvoltă aptitudini și cunoștințe din domeniul sportului și educației fizice necesare pentru a duce la îndeplinire sarcini și a rezolva probleme.
6.3 Responsabilitate și autonomie *(Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale)* • Studentul/Absolventul dă dovadă de responsabilitate și autonomie în vederea utilizării responsabile a cunoștințelor acumulate.

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 pofilaxie a obezitatii, sedentarismului si bolilor cardiovasculare; OS2. Dezvoltarea fizică armonioasă,menţinerea şi îmbunătăţire stării de sănătate a studenţilor, prevenirea, depistarea şi corectarea eventualele deficienţe de dezvoltare fizică.

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. Instructaj 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. Bompa, 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 metodica 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., Educașia fizică și sportu în Universitatea Politehnică București – cursd, ed. Printech, București, 2009
9. Tudor, V, Capacitățile condiționale, coordinative, 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			
- 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 25.09.2026	Titularul de curs -	Titularul de aplicații *Asist. univ. dr. Gălan Doru*
Data avizării în departament 28.09.2026	Director de departament *Conf. univ. dr. Violeta – Andreea ANDREIANA*	
Data avizării în Consiliul Facultății 28.09.2026	Decan *Conf. univ. dr. habil. Maria - Cristina ȘTEFAN*	