

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "ARTIFEX" DIN BUCUREȘTI
1.2 Facultatea	MANAGEMENT - MARKETING
1.3 Departamentul	FINANȚE - CONTABILITATE
1.4 Domeniul de studii <sup>1</sup>	MANAGEMENT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea <sup>2</sup>	MANAGEMENT
1.7 Forma de învățământ	IF (Învățământ cu Frecvență)
1.8 Limba de studiu	Română
1.9 Anul universitar	2022-2023

## 2. Date despre disciplină<sup>3</sup>

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ I								
2.2 Codul disciplinei	0221OC1108								
2.3 Titularul activităților de curs									
2.4 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. GIOSAN Antoanela								
2.5 Anul de studiu	1	2.6 Semestrul	1	2.7 Tipul de evaluare (E - examen / V - verificare / C - colocviu)	V	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, A - opțională, F - facultativă)	O	2.9 Numărul de credite ECTS	1

## 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)<sup>4</sup>

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3 seminar / laborator	2
3.4 Numărul de săptămâni	14				
3.5 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.6 curs		3.7 seminar / laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp<sup>5</sup>:</b>					<b>ore</b>
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					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru					28

## 4. Precondiții<sup>6</sup> (acolo unde este cazul)

<sup>1</sup> Management/Marketing/Administrarea afacerilor/Finanțe/Contabilitate

<sup>2</sup> Management/Marketing/Economia comerțului, turismului și serviciilor/Finanțe și bănci/Contabilitate și informatică de gestiune/Management organizațional/Marketing și comunicare în afaceri/Administrarea afacerilor în comerț, turism și servicii/Management financiar-bancar și de asigurări/Managementul sistemului informațional financiar-contabil

<sup>3</sup> Se vor înscrie informațiile din planul de învățământ

<sup>4</sup> Se vor înscrie informațiile din planul de învățământ

<sup>5</sup> Distribuția fondului de timp este responsabilitatea cadrului didactic

<sup>6</sup> Se menționează, acolo unde este cazul, disciplinele necesare a fi fost parcurse anterior în vederea bunei înțelegeri și desfășurării a procesului educațional în cadrul disciplinei, precum și competențele pe care studentul trebuie să și le fi însușit anterior în vederea bunei înțelegeri și desfășurării a procesului educațional în cadrul disciplinei de față

4.1 de curriculum	Elemente si structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu)
4.2 de competențe	Capacitate de efort fizic, de practicare in timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului / laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studenții se vor prezenta la seminar în echipament de sport. Activitatea se va desfășura NUMAI în echipament sportiv adecvat anotimpului.</li> <li>• Nu se vor permite întârzierile la seminar</li> <li>• Este necesară Adeverința medicală (medic de familie – apt efort fizic sau medic specialist – inapt efort fizic)</li> <li>• Sală de gimnastică dotată cu aparatură de specialitate și materiale auxiliare/teren de sport</li> <li>• Materiale didactice specifice</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate<sup>7</sup>

Competențe profesionale	
Competențe transversale	<b>CT2 - Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei (1 punct credit)</b>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei<sup>8</sup></b>	Familiarizarea studenților cu domeniul educație fizice și sportului, cu conceptele fundamentale, asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și a oboselii	
<b>7.2 Obiectivele specifice<sup>9</sup></b>	Cunoștințe:	R.î.1. Absolventul înțelege deprinderea de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop deconectant; R.î.2. Absolventul este capabil să evalueze starea de sănătate, vigoarea fizică, psihică precum și dezvoltarea corporală armonioasă și a calităților motrice prin participarea la programul de antrenament.
	Aptitudini:	R.î.1. Absolventul își analizează stările psiho-comportamentale și transpunerea acestora în practica vieții

<sup>7</sup> Se vor prelua informațiile din Grila 2, cu indicarea numărului de credite asociat fiecărui descriptor al competenței

<sup>8</sup> Va fi derivat din obiectivele programului de studii în al cărui plan de învățământ se regăsește disciplina

<sup>9</sup> Se enunță clar obiectivele (rezultatele învățării – ceea ce cunoaște, înțelege și este capabil să facă studentul, după parcurgerea disciplinei) ce vor fi atinse în cadrul procesului educațional la disciplina în cauză. Acestea trebuie să fie cuantificabile și formulate acțional în strânsă legătură derivativă cu seturile de competențe pe care le dezvoltă și pornind de la conținutul tematic al cursului. Pentru enunțarea lor se vor folosi preponderent verbe de acțiune. Pentru fiecare componentă în parte, se vor înscrie 3-5 rezultate ale învățării.

		<p>sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.).</p> <p>R.1.2. Absolventul își evaluează nivelul general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive;</p> <p>R.1.3 Absolventul dobândește cunoștințe specifice gimnasticii aerobice.</p>
	Responsabilitate și autonomie	<p>R.1.1. Absolventul planifică sistematic și independent exerciții fizice și practică sporturile preferate;</p> <p>R.1.2. Absolventul își stabilește nivelul general de motricitate și își selectează elementele de bază din practica unor ramuri sportive.</p>

## 8. Conținuturi<sup>10</sup>

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare / lucru	Fond de timp	Referințe bibliografice
<b>Tema 1- Seminar introductiv. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată.</b>	Activitate organizatorică și de cunoaștere a experienței anterioare a studenților, a expectanțelor studenților față de activitatea de la seminar	2 ore	Bibliografie obligatorie 1-Cap.1, pp. 14-22
<b>Tema 2 – dezvoltare fizică generală. Însușirea capacității de execuție a pașilor de bază din gimnastica aerobică: march, jogging, step – touch, double step – touch, grape – fine, V- step, skip, lunge, jumping – jack, knee up, heel up, kick.</b>	Exerciții de dezvoltare fizică generală, complexe de exerciții cu partener sau cu obiecte portative	4 ore	Bibliografie obligatorie 1-Cap.5, pp. 190-192 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nvb8qsSq4iY">https://www.youtube.com/watch?v=Nvb8qsSq4iY</a>
<b>Tema 3. Dezvoltarea rezistenței aerobe. Execuția pașilor de bază din gimnastica aerobică: march, jogging, step – touch, double step – touch, grape – fine, V- step, skip, lunge, jumping – jack, knee up, heel up, kick, în tempo moderat.</b>	Variația volumului efortului prin exerciții libere efectuate în tempo moderat	4 ore	Bibliografie obligatorie 1-Cap.2, pp.39-45 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7LtXAhSPmg">https://www.youtube.com/watch?v=7LtXAhSPmg</a>
<b>Tema 4. Dezvoltarea vitezei de reacție și execuție. Consolidarea startului de jos și a lansării de la start; tehnica săriturii în lungime</b>	Alergare cu schimbare de direcție, start din diferite poziții, exerciții de ruperi de rânduri și regrupări	4 ore	Bibliografie obligatorie 1-Cap.2, pp. 26-29 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JT0BnX1uyn8">https://www.youtube.com/watch?v=JT0BnX1uyn8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MFnEWte2ZwY">https://www.youtube.com/watch?v=MFnEWte2ZwY</a>
<b>Tema 5. Dezvoltarea vitezei de deplasare și execuție. Capacitatea învățării sau crearea unui complex de</b>	Alergare accelerată, alergare ușoară accelerând în spații marcate.	4 ore	Bibliografie obligatorie 1-Cap.2, pp. 26-29

exerciții, în 8-16-32 de timpi, chiar și 64 timpi.	Explicare, demonstrare, exersare.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gO6QjQf1D9U">https://www.youtube.com/watch?v=gO6QjQf1D9U</a>
<b>Tema 6. Rolul exercițiilor statice în tonifierea mușchilor</b>	Programe de exerciții fizice	4 ore	Bibliografie obligatorie 1-Cap.5, pp. 157-174 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rIn-ZJeq68Q">https://www.youtube.com/watch?v=rIn-ZJeq68Q</a>
<b>Tema 7. Dezvoltarea forței generale.</b> Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice: de tonifiere musculară, de dezvoltare a mobilității articulare și musculare.	Exerciții cu îngreuieri și cu rezistență externă	4 ore	Bibliografie obligatorie 1-Cap.2, pp. 29-38 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7qiB5K_CxCQ">https://www.youtube.com/watch?v=7qiB5K_CxCQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ETOSBPD_3w">https://www.youtube.com/watch?v=2ETOSBPD_3w</a>
Verificări și aprecieri		2 ore	
<b>TOTAL</b>		<b>28 ore</b>	

#### Bibliografie obligatorie:

1. Pop C. L., Hantău C., (2015) Educație fizică în învățământul superior economic”, Ed. Pro Universitaria

#### Bibliografie suplimentară:

1. Bota, A., (2011) - Activități motrice de timp liber, Ed. Discobolul, București.

2. Gheorghe, D., Sabău, E., (2012) - Atletism. Curs în tehnologie IFR, Ed. Fundația România de Măine, București.

<https://www.youtube.com/?gl=RO&hl=ro>

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

In vederea identificării unor căi de modernizare și îmbunătățire continuă a predării și a conținutului lucrărilor practice, cu cele mai actuale teme, cadrele didactice participă la conferințe/întâlniri ale comisiilor de specialitate cu teme din domeniul sportului unde sunt dezbătute aspecte actuale și de perspectivă a domeniului.

### 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	- notare la seminar (prezență, activitate)  - Evaluarea finală - Studenții se vor prezenta la evaluarea finală în echipament de sport. Examenul se va desfășura NUMAI în	Este prevăzută o verificare pe parcurs	40%
		<b>BAIETI</b> Flotari 20 in 60 sec Abdomene 30 in 60 sec Genuflexiuni 20 in 60 sec <b>FETE</b> Flotări banca gim. 10 în 60 sec	60%

	echipament anotimpului.	sportiv	adecvat	Abdomene 20 în 60 sec Extensia trunchiului pe spate 10 in 30 sec	
10.6 Standard minim de performanță					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• însușirea vocabularului specific disciplinei;</li> <li>• stăpânirea cunoștințelor temelor abordate și efectuarea lucrărilor practice la nivel acceptabil;</li> <li>• participarea la 1/2 din seminarii;</li> <li>• obținerea notei de trecere la verificările pe parcurs este condiție de promovabilitate.</li> </ul>					

Data completării: 20.09.2022

Semnătura titularului de curs,

.....

Data avizării în departament: 30.09.2022

Semnătura directorului de departament,

Conf. univ. dr. Cătălin Deatcu

.....

Data aprobării în Consiliul facultății: 30.09.2022

Semnătura Decan,

Conf. univ. dr. Anca-Mihaela Melinceanu

.....

Semnătura titularului de seminar,

Lector univ. dr. Antoanela Giosan

.....

Avizat,

Responsabil program de studii,

Conf. univ. dr. Sorin Gabriel Gresoi

.....