**fişa disciplinei**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | **UNIVERSITATEA “ARTIFEX” DIN BUCUREŞTI** |
| 1.2 Facultatea | **FINANȚE ȘI CONTABILITATE** |
| 1.3 Departamentul | **FINANȚE - CONTABILITATE** |
| 1.4 Domeniul de studii | **FINANȚE** |
| 1.5 Ciclul de studii | **LICENȚĂ** |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | **FINANȚE ȘI BĂNCI** |
| 1.7 Forma de învăţământ | **IF (Învăţământ cu Frecvenţă)** |
| 1.8 Limba de studiu | **Română** |
| 1.9 Anul universitar | **2024-2025** |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT 3** | | | | | | | |
| 2.2 Codul disciplinei | | | **0111OC2107** | | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităţilor de curs | | | | |  | | | | | |
| 2.4 Titularul activităţilor de seminar | | | | | **Lector univ. dr. Antoanela** **GIOSAN** | | | | | |
| 2.5 Anul  de studiu | **2** | 2.6 Semestrul | | **1** | 2.7 Tipul de evaluare  *(****E -*** *examen /* ***V -***  *verificare*  */* ***C -*** *colocviu)* | V | 2.8 Regimul disciplinei  (**O** - obligatorie,  **A** - opţională, **F**- facultativă) | **O** | 2.9 Numărul de credite ECTS | **1** |

**3. Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 învăţământ | **28** | din care:  3.6 curs | |  | 3.7 seminar / laborator | 28 |
| ***Distribuţia fondului de timp***: | | | | | | ***ore*** |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe | | | | | |  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | | | | | |  |
| Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri | | | | | |  |
| Tutoriat | | | | | |  |
| Examinări | | | | | |  |
| Alte activităţi: .................. | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | |  |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | **28** |

**4. Precondiţii** (acolo unde este cazul)

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

**5. Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 De desfăşurare a cursului |  |
| 5.2 De desfăşurare a seminarului / laboratorului |   Studenţii se vor prezenta la seminar în echipament de sport. Activitatea se va desfășura NUMAI în echipament sportiv adecvat anotimpului.    Nu se vor permite întârzierile la seminar    Este necesară Adeverința medicală (medic de familie – apt efort fizic sau medic specialist – inapt efort fizic)    Sală de gimnastică dotată cu aparatură de specialitate și materiale auxiliare/teren de sport     Materiale didactice specifice |

**6. Competenţele specifice acumulate**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenţe profesionale** |  |
| **Competenţe transversale** | **CT3 Identificarea oportunităţilor de formare continuă şi valorificarea eficientă a resurselor şi tehnicilor de învăţare pentru propria dezvoltare (1 punct de credit)** |

**7. Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor acumulate)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.1 Obiectivul general al disciplinei** | Familiarizarea studenților cu domeniul educație fizice şi sportului, cu conceptele fundamentale, asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului şi a oboselii. | |
| **7.2 Obiectivele specifice** | Cunoștințe: | R.î.1. Absolventul înțelege deprinderea de practicare independentă a exerciţiilor fizice şi 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 psihocomportamentale şi transpunerea acestora în practica vieţii sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverenţă, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.).  R.î.2. Absolventul își evaluează nivelului general de motricitate şi însuşirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive;  R.î.3 Absolventul dobândește cunoștințe specifice gimnasticii aerobice. |
| Responsabilitate și autonomie | R.î.1. Absolventul planifică sistematic și independent exerciții fizice și practică sporturile preferate;  R.î.2. Absolventul își stabilește nivelul general de motricitate şi își selectează elementele de bază din practica unor ramuri sportive. |

**8. Conţinuturi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8.2 Seminar / laborator** | **Metode de predare / lucru** | **Fond de timp** | **Referințe bibliografice** |
| **Tema 1- Seminar introductiv** | Activitate organizatorica şi de cunoaştere a experienţei anterioare a studenților, a expectanţelor studenţilor faţă de activitatea de la seminar | 2 ore | Bibliografie obligatorie 1-Cap.1, pp. 14-22 |
| **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.** | Exerciţii de dezvoltare fizică generala, complexe de exerciții cu partener sau cu obiecte portative | 4 ore | Bibliografie obligatorie 1-Cap.5, pp. 190-192  <https://www.youtube.com/watch?v=Nvb8qsSq4iY> |
| **Tema 3. Dezvoltarea rezistentei 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.** | Variaţia volumului efortului prin exerciții libere efectuate in tempo moderat. | 4 ore | Bibliografie obligatorie 1-Cap.2, pp.39-45  <https://www.youtube.com/watch?v=7LtXAhpSPmg> |
| **Tema 4. Dezvoltarea vitezei de reactie si executie. Consolidarea startul de jos și a lansării de la start; tehnica săriturii în lungime** | Alergare cu schimbare de direcţie, start din diferite poziții, exerciții de ruperi de rânduri si regrupări | 4 ore | Bibliografie obligatorie 1-Cap.2, pp. 26-29  <https://www.youtube.com/watch?v=JT0BnX1uyn8>  <https://www.youtube.com/watch?v=MFnEWte2ZwY> |
| **Tema 5. Dezvoltarea vitezei de deplasare și execuție. Capacitatea învățării sau crearea unui complex de exerciții, în 8-16-32 de timpi, chiar și 64 timpi.** | Programe de exerciții fizice | 4 ore | Bibliografie obligatorie 1-Cap.2, pp. 26-29  <https://www.youtube.com/watch?v=gO6QjQf1D9U> |
| **Tema 6. Rolul exercițiilor statice în tonifierea muşchilor** | Programe de exerciții fizice | 4 ore | Bibliografie obligatorie 1-Cap.5, pp. 157-174  <https://www.youtube.com/watch?v=rIn-ZJeq68Q> |
| **Tema 7. Dezvoltarea forței generale.**  **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 şi cu rezistență externă | 4 ore | Bibliografie obligatorie 1-Cap.2, pp. 29-38  <https://www.youtube.com/watch?v=7qiB5K_CxCQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=2ETOSBPD_3w> |
| 1. **Verificări şi aprecieri** |  | 2 ore |  |
| **TOTAL** |  | **28 Ore** |  |
| **Bibliografie obligatorie:**  **1. Pop C. L., Hantău C., (2015)** Educație fizică în învățământul superior economic, Ed. Pro Universitaria  **Bibliografie suplimentară:**  **1. Bota, A., (2011)** - Activităţi motrice de timp liber, Ed. Discobolul, Bucureşti.  **2. Gheorghe, D., Sabău, E., (2012)** - Atletism. Curs în tehnologie IFR, Ed. Fundaţia România de Mâine, Bucureşti.  [**https://www.youtube.com/?gl=RO&hl=ro**](https://www.youtube.com/?gl=RO&hl=ro) | | | |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

|  |
| --- |
| In vederea identificării unor căi de modernizare şi îmbunătățire continuă a predării şi a conținutului lucrărilor practice, cu cele mai actuale teme, cadrele didactice participă la conferințe/întruniri ale comisiilor de specialitate cu teme din domeniul sportului unde sunt dezbătute aspecte actuale şi 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 * Studenţii se vor prezenta la evaluarea finală în echipament de sport. Examenul se va desfășura NUMAI în echipament sportiv adecvat anotimpului. | Este prevăzută o verificare pe parcurs | 40% |
| **BAIETI**  Flotari 20 in 60 sec  Abdomene 30 in 60 sec  Genuflexiuni 20 in 60 sec  **FETE**  Flotări banca gim. 10 în 60 sec  Abdomene 20 în 60 sec  Extensia trunchiului pe spate 10 in 30 sec | 60% |
| 10.6 Standard minim de performanţă | | | |
| * însuşirea vocabularului specific disciplinei; * stăpânirea cunoştințelor temelor abordate şi efectuarea lucrărilor practice la nivel acceptabil; * participarea la 1/2 din seminarii; * obținerea notei de trecere la verificările pe parcurs este condiție de promovabilitate. | | | |

Data completării: 23.09.2024

Semnătura titularului de seminar,

Lect. univ. dr. Antoanela Giosan

……………..............................

Data avizării în departament: 30.09.2024 Avizat,

Semnătura directorului de departament, Responsabil program de studii,

Conf. univ. dr. Cătălin Deatcu-Gavril Conf. univ. dr. Mădălina-Gabriela Anghel

…………………………………. …………………………………….

Data aprobării în Consiliul facultății: 30.09.2024

Semnătura Decan,

Conf. univ. dr. Andrei Buiga

……………………………………….