**fişa disciplinei**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | **UNIVERSITATEA “ARTIFEX” DIN BUCUREŞTI** |
| 1.2 Facultatea | **MANAGEMENT - MARKETING** |
| 1.3 Departamentul | **FINANȚE - CONTABILITATE** |
| 1.4 Domeniul de studii[[1]](#footnote-1) | **MARKETING** |
| 1.5 Ciclul de studii | **LICENȚĂ** |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea[[2]](#footnote-2) | **MARKETING** |
| 1.7 Forma de învăţământ | **IF (Învăţământ cu Frecvenţă)** |
| 1.8 Limba de studio | **Română** |
| 1.9 Anul universitar | **2024-2025** |

**2. Date despre disciplină[[3]](#footnote-3)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **Educație fizică şi sport II** | | | | | | | |
| 2.2 Codul disciplinei | | | **0231OC1208** | | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităţilor de curs | | | | |  | | | | | |
| 2.4 Titularul activităţilor de seminar | | | | | **Lect. Univ. dr. Giosan Antoanela** | | | | | |
| 2.5 Anul  de studiu | **1** | 2.6 Semestrul | | **2** | 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)[[4]](#footnote-4)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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[[5]](#footnote-5)***: | | | | | | ***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[[6]](#footnote-6)** (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[[7]](#footnote-7)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenţe profesionale** |  |
| **Competenţe transversale** | **CT2 - Identificarea rolurilor şi responsabilităţilor într-o echipă plurispecializată şi aplicarea de tehnici de relaţionare şi muncă eficientă în cadrul echipei (1 punct de credit)** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.1 Obiectivul general al disciplinei[[8]](#footnote-8)** | 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[[9]](#footnote-9)** | 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** |
| 1. **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 |
| 1. **Tema 2 – 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. **Tema 3. Exerciții statice pentru tonifierea muşchilor** | Programe de exerciții  fizice | 4 ore | Bibliografie obligatorie 1-Cap.5, pp. 157-174  <https://www.youtube.com/watch?v=rIn-ZJeq68Q> |
| 1. **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.** | Alergare accelerata, alergare uşoara accelerând în spații marcate poziții, exerciții de ruperi de rânduri si regrupări | 4 ore | Bibliografie obligatorie 1-Cap.5, pp. 157-174  <https://www.youtube.com/watch?v=rIn-ZJeq68Q> |
| 1. **Tema 5. Dezvoltarea vitezei de deplasare** | Alergare accelerata, alergare uşoara accelerând în spații marcate | 4 ore | Bibliografie obligatorie 1-Cap.2, pp. 26-29 |
| 1. **Tema 6. Dezvoltarea vitezei de reacție şi de execuție. 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 şi 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> |
| 1. **Tema 7. 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> |
| 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: 20.09.2024

Semnătura titularului de curs, Semnătura titularului de seminar,

Lect. Univ. dr. Giosan Antoanela

…………….............................. .....................................................

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. Andrei BUIGA

..................................................... .....................................................

Data aprobării în Consiliul facultății: 30.09.2024

Semnătura Decan,

Conf.univ.dr. Anca Mihaela MELINCEANU

.....................................................

1. Management/Marketing/Administrarea afacerilor/Finanțe/Contabilitate [↑](#footnote-ref-1)
2. 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 [↑](#footnote-ref-2)
3. Se vor înscrie informațiile din planul de invățământ [↑](#footnote-ref-3)
4. Se vor înscrie informațiile din planul de invățământ [↑](#footnote-ref-4)
5. Distribuția fondului de timp este responsabilitatea cadrului didactic [↑](#footnote-ref-5)
6. Se menţionează, acolo unde este cazul, disciplinele necesare a fi fost parcurse anterior în vederea bunei înţelegeri şi desfăşurări a procesului educaţional în cadrul disciplinei, precum și competenţele pe care studentul trebuie să şi le fi însuşit anterior în vederea bunei înţelegeri şi desfăşurări a procesului educaţional în cadrul disciplinei de faţă [↑](#footnote-ref-6)
7. Se vor prelua informațiile din Grila 2, cu indicarea numărului de credite asociat fiecărui descriptor al competenței [↑](#footnote-ref-7)
8. Va fi derivat din obiectivele programului de studii în al cărui plan de învățământ se regăsește disciplina [↑](#footnote-ref-8)
9. 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 educaţional la disciplina în cauză. Acestea trebuie să fie cuantificabile şi formulate acţional în strânsă legătură derivativă cu seturile de competenţe 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. [↑](#footnote-ref-9)