

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	ADMINISTRAREA AFACERILOR
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea	ECONOMIA COMERȚULUI, TURISMULUI ȘI SERVICIILOR
1.7 Forma de învățământ	IF (Învățământ cu Frecvență)
1.8 Limba de studiu	Română
1.9 Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Educație fizică III										
2.2 Codul disciplinei				0251OC2108										
2.3 Titularul activităților de curs														
2.4 Titularul activităților de seminar				Lect. Univ. dr. GIOSAN Antoanela										
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 - opțională, F-facultativă)		O	2.9 Numărul de credite ECTS		1

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:		3.3 seminar / laborator	2
		3.2 curs			
3.4 Numărul de săptămâni	14				
3.5 Total ore didactice din planul de învățământ	28	din care:		3.7 seminar / laborator	28
		3.6 curs			
3.8 Studiu individual, din care:					ore
Studiul după notițe de curs, suport de curs, manual, cărți, bibliografia minimală recomandată					1
Pregătire pentru seminar/proiect, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire pentru prezentări sau verificări					1
Pregătire pentru examinarea finală					1
Examinări					1
Consultații					1
Alte activități: Competiții sportive					2
3.9 Total ore studiu individual	-				
3.10 Total ore pe semestru semestru (număr de credite ECTS × 25 ore)	28				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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 în 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	• Studenții 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 • Nu vor părăsi terenul sau sala de sport fără acordul profesorului. • Materiale didactice specifice

6. Competențele specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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.	
7.2 Rezultatele învățării (obiectivele specifice)	Cunoștințe:	R.1.1 Studentul/Absolventul înțelege deprinderea de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop deconectant; R.1.2 Studentul/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.1.1 Studentul/Absolventul își analizează stările psiho-comportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.). R.1.2 Studentul/Absolventul își evaluează nivelul general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive; R.1.3 Studentul/Absolventul dobândește cunoștințe specifice gimnasticii aerobice.
	Responsabilitate și autonomie	R.1.1 Studentul/Absolventul planifică sistematic și independent exerciții fizice și practică sporturile preferate; R.1.1 Studentul/Absolventul își stabilește nivelul general de motricitate și își selectează elementele de bază din practica unor ramuri sportive.

8. Conținuturi

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare / lucru	Fond de timp	Referințe bibliografice
Tema 1- Seminar introductiv - Rolul și importanța educației fizice și sportului în menținerea sănătății, dezvoltarea armonioasă și formarea competențelor motrice la studenți.	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
Tema 2 – Dezvoltare fizică generală. - Însușirea capacității de execuție a pașilor de bază din gimnastica aerobă: march, jogging, step – touch, double step – touch, grape – fine, V- step, skip, lunge, jumping – jack, knee up, heel up, kick.	Exerciții de dezvoltare fizică generală, 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 rezistenței aerobe. - Execuția pașilor de bază din gimnastica aerobă: march, jogging, step – touch, double step – touch, grape – fine, V- step, skip, lunge, jumping – jack, knee	Variația volumului efortului prin exerciții libere efectuate în tempo moderat.	4 ore	Bibliografie obligatorie 1- Cap.2, pp.39-45 https://www.youtube.com/watch?v=7LtXAhSPmg

up, heel up, kick, în tempo moderat.			
Tema 4. Dezvoltare fizică generală. - Structura și conținutul antrenamentelor de tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	Demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală. Creșterea capacității de efort și stimularea metabolismului prin alternarea exercițiilor cu intensitate ridicată și perioade scurte de recuperare activă, în scopul reducerii țesutului adipos și tonifierii musculare	4 ore	Bibliografie obligatorie 1- Cap.2, pp. 44-45 https://www.youtube.com/watch?v=M0uO8X3_tEA
Tema 5. Dezvoltare fizică generală. - Structura și conținutul antrenamentelor de tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	Demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală. Creșterea capacității de efort și stimularea metabolismului prin alternarea exercițiilor cu intensitate ridicată și perioade scurte de recuperare activă, în scopul reducerii țesutului adipos și tonifierii musculare	4 ore	Bibliografie obligatorie 1- Cap.2, pp. 26-29 https://www.youtube.com/watch?v=gO6QjQfID9U
Tema 6. Rolul exercițiilor statice (izometrice) în tonifierea mușchilor și dezvoltarea rezistenței musculare locale	Programe de exerciții fizice Combinatie de metode: se începe cu demonstrație + explicație, apoi se trece la execuție prin imitație și repetare, iar pentru progres și varietate se aplică circuitul și lucrul pe perechi.	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 și 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 și 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) - 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

- Prin dimensiunile lui socio-culturale, sportul universitar oferă o ocazie unică de a cunoaște alți studenți, de a comunica cu ei, de asumare a unor roluri diferite, de dobândire a unor atitudini morale, de acceptare a atitudinilor legate de activitate, de trăire a unor emoții mai greu de resimțit în alte sfere ale vieții, de acceptare a unor elemente pozitive ale stilului de viață de adaptare la obiectivul propus de a deveni socialmente activi prin performanțele celorlalți. Practicat sub îndrumare competentă, dezvoltă calități de voință ca dârzenia, combativitatea, curajul, inițiativa, perseverența și calități morale ca atitudinea față de coechipieri, respectul față de adversari, arbitri și spiritul de muncă în colectiv și de înțajutorare, toate sub remarca „*Mens sana in corpore sano*”.
- În 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

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 echipament sportiv adecvat anotimpului.	Este prevăzută o verificare pe parcurs	40%
		BAIETI Flotari 20 in 60 sec Abdomene 30 in 60 sec Extensia trunchiului pe spate 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 performanță			
• însușirea vocabularului specific disciplinei; • stăpânirea cunoștințelor temelor abordate și 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: 25.09.2025

Semnătura titularului de curs,

Semnătura titularului de seminar,
Lect. univ. dr. GIOSAN Antoanela

.....
Data avizării în departament: 30.09.2025

.....
Avizat,

Semnătura directorului de departament,
Conf. Univ. Dr. Deatcu Gavril Catalin

Responsabil program de studii,
Conf. Univ. Dr. Melinceanu Anca Mihaela

.....

.....

Data aprobării în Consiliul facultății: 30.09.2025

Semnătura Decan,
Conf. Univ. Dr. Melinceanu Anca Mihaela

.....