

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "ARTIFEX" DIN BUCUREȘTI
1.2 Facultatea	FINANȚE ȘI CONTABILITATE
1.3 Departamentul	FINANȚE-CONTABILITATE
1.4 Domeniul de studii	CONTABILITATE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea	CONTABILITATE ȘI INFORMATICĂ DE GESTIUNE
1.7 Forma de învățământ	IF (Învățământ cu Frecvență)
1.8 Limba de studiu	Română
1.9 Anul universitar	2024-2025

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		EDUCAȚIE FIZICĂ 1							
2.2 Codul disciplinei		0141OC1109							
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)

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:</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 seminarul / 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 (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 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</li> </ul>

	<p>anotimpului.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nu se vor permite întârzierile la seminar</li> <li>• Este necesară Adevărta 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

<b>Competențe profesionale</b>	
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT3 - Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare (1 punct credit)</b>

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

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</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</b>	Cunoștințe:	<p>R.1.1. Absolventul înțelege deprinderea de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop deconectant;</p> <p>R.1.2. 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.</p>
	Aptitudini:	<p>R.1.1. 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.).</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

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.</b>  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.	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=7LtXAhpSPmg">https://www.youtube.com/watch?v=7LtXAhpSPmg</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=JT0BnX1uy">https://www.youtube.com/watch?v=JT0BnX1uy</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 exerciții, în 8-16-32 de timpi, chiar și 64 timpi.</b>	Alergare accelerată, alergare ușoară accelerând în spații marcate. Explicare, demonstrare, exersare.	4 ore	Bibliografie obligatorie 1- Cap.2, pp. 26-29 <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_Cx_CQ">https://www.youtube.com/watch?v=7qiB5K_Cx_CQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ETOSBPD_3w">https://www.youtube.com/watch?v=2ETOSBPD_3w</a>
<b>Verificări și aprecieri</b>		2 ore	
<b>TOTAL</b>		<b>28 ore</b>	

#### **Bibliografie obligatorie:**

1. Pop C. L., Hantău C., Nae C.I., Ciomag V., (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/intruniri 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 echipament sportiv adecvat anotimpului.	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 Abdomene 20 în 60 sec Extensia trunchiului pe spate 10 in 30 sec	60%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• însușirea vocabularului specific disciplinei;</li> </ul>			

- 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: 21.09.2024  
Semnătura titularului de curs,

Semnătura titularului de seminar,  
Lect. univ. dr. Antonela Giosan

.....

Data avizării în departament: 30.09.2024  
Semnătura directorului de departament,  
Conf. univ. dr. Cătălin Deatcu-Gavril

Avizat,  
Responsabil program de studii,  
Lect. univ. dr. Florin Coman

.....

.....

Data aprobării în Consiliul facultății: 30.09.2024  
Semnătura Decan,  
Conf. univ. dr. Andrei BUIGA

.....