FIŞA DISCIPLINEI

FIŞA DISCIPLINEI: Educaţie fizică

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea “Bogdan-Vodă”
1.2 Facultatea	Facultatea de Ştiinţe Economice
1.3 Departamentul	Management
1.4 Domeniul de studii	Management
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Specializarea / Programul de studii	Management / IFR
1.7 An universitar	2026-2027

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educaţie fizică						
Codul disciplinei	M1206						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lect.univ.dr. SABĂU GHEORGHE						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Lect.univ.dr.SABĂU GHEORGHE						
2.4 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	Vp	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activităţi.....					

3.7 Total ore studiu individual	-
3.8 Total ore pe semestru	28
3.9 Numărul de credite	2*

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul.
4.2 de competenţe	Însuşirea unui sistem de competenţe motrice pentru compensarea activităţii profesionale şi promovarea unui stil de viaţă sănătos.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Nu este cazul.
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Seminariile se desfăşoara în săli de sport bine dotate şi cu aparatură modernă.

6. Rezultatele învățării / Competenţele specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul va putea să: - înțeleagă principiile de bază ale educației fizice și rolul activității fizice în menținerea sănătății; - cunoască efectele exercițiului fizic asupra organismului (capacitate cardio-respiratorie, forță, rezistență, mobilitate); - identifice metodele de dezvoltare a condiției fizice generale; - înțeleagă regulile de bază ale unor jocuri sportive și activități motrice; - cunoască principiile unui stil de viață activ și echilibrat.
Aptitudini	Studentul va fi capabil să: - execute corect exerciții fizice de dezvoltare a calităților motrice (forță, viteză, rezistență, coordonare); - aplice tehnici de bază în jocuri sportive individuale și de echipă; - își monitorizeze nivelul propriu de efort fizic; - utilizeze exercițiile fizice pentru îmbunătățirea stării generale de sănătate; - participe eficient la activități motrice organizate în echipă.
Responsabilitate și autonomie	Studentul va demonstra capacitatea de a: - respecta regulile de desfășurare a activităților fizice și normele de siguranță, asumându-și responsabilitatea pentru propria stare de sănătate și pentru prevenirea accidentărilor; - manifesta comportament etic, spirit de echipă și fair-play în activitățile sportive; - participa activ și consecvent la orele practice, gestionându-și implicarea în mod responsabil; - își organiza independent activitatea fizică, alegând exerciții și forme de mișcare adecvate propriului nivel de pregătire; - își autoevalua nivelul de efort și progresul fizic, ajustându-și în mod autonom programul de exerciții; - integra activitatea fizică în stilul propriu de viață, cu un grad crescut de autodisciplină și asumare personală a unui mod de viață sănătos.

6.2 Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	- executarea corectă a exercițiilor fizice de bază pentru dezvoltarea capacităților motrice; - înțelegerea și aplicarea principiilor fundamentale ale activității fizice pentru menținerea sănătății; - utilizarea tehnicilor motrice de bază în activități sportive individuale și colective.
Competenţe transversale	• Identificarea oportunităţilor de formare continuă şi valorificarea eficientă a resurselor şi tehnicilor de învăţare pentru propria dezvoltare. - respectarea regulilor, disciplinei și normelor de siguranță în activitățile fizice; - dezvoltarea spiritului de echipă, cooperare și fair-play; - formarea unui comportament responsabil față de propria sănătate și adoptarea unui stil de viață activ.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Absolventul cu insuşiri psihice, fizice şi de pregătire competitivă este pregătit pentru a face faţă programului de lucru prelungit într-o economie de piaţă funcţională.
7.2 Obiectivele specifice	• Menţinerea unei sănătăţi fizice şi mentale; • Influenţarea pozitivă din punct de vedere somatic şi fiziologic a indicatorilor de locomoţie prin creşterea nivelului de pregătire fizică; • Dobândirea elementelor de bază legate de tehnica sportivă în vederea practicării independente a diverselor ramuri sportive; • Dobândirea obiceiului de a practica independent şi sistematic exerciţii fizice.

8. Conţinuturi

8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
Discutarea regulamentului şi a cerinţelor disciplinei educaţie fizică.	Prezentare	Seriozitate şi interes pentru disciplină
Însuşirea clară şi învăţarea unor procedee şi elemente tehnice din jocurile sportive.	Prezentare, explicaţie, demonstraţie, execuţie.	Seriozitate şi interes pentru disciplină
Aplicaţii referitoare la tactica specifică anumitor ramuri sportive accesibile studenţilor	Prezentare, explicaţie, demonstraţie, execuţie.	Seriozitate şi interes pentru disciplină
Însuşirea unei pregătiri fizice adecvate	Prezentare, explicaţie, execuţie.	Seriozitate şi interes pentru disciplină
Însuşirea de cunoştinţe teoretice şi de regulament legate de dezvoltarea fizică şi de diverse ramuri sportive.	Prezentare, explicaţie.	Seriozitate şi interes pentru disciplină
Însuşirea unor cunoştinţe privind regimul de viaţă sănătos, influenţa practicării exerciţiilor fizice asupra organismului, asupra marilor funcţii ale acestuia şi de prevenire a accidentărilor	Prezentare, explicaţie, demonstraţie, execuţie.	Seriozitate şi interes pentru disciplină

Bibliografie:

1. Isac C, Kando L., *1001 de exerciţii de gimnastică, Caiet de lucrări practice*, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2004;
2. Kulcsar S., Gimnastica aerobică, Ed. CLUSIUM, Cluj- Napoca, 2000;
3. Macra Osorhean M., Bogdan T., *Handbal. Curs de bază*, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2003;
4. Moisin V., *Baschet. Teorie si metodică*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca, 2005;
5. Neta Gh., *Bazele jocului de fotbal*, , Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2005;
6. Popescu F., *Metodologia învăţării tehnicii jocurilor sportive*, Ed. Fundaţia România de Mâine, Bucureşti, 2003;
7. Todea S.F., *Teoria educaţiei fizice şi sportive*, Ed. Fundaţia România de Mâine, Bucureşti, 2003;
8. Sabau G., Milon A. (coord) *Educatie fizica si sport-concept universitar*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca 2026
9. Sabau G. *Jocuri de miscare*, Editura Risoprint Cluj-Napoca 2013

9. Coroborarea/validarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu ce se lucrează în alte centre universitare din ţară şi din străinătate. Pentru o mai bună adaptare la cerinţele pieţei muncii a conţinutului disciplinei, au avut loc întâlniri atât cu reprezentanţi ai mediului de afaceri, cât şi cu personalităţi din domeniul economic.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare (evaluare continua pe parcursul semestrului și evaluare sumativă – testarea finală)	10.3 Pondere în nota finală
10.1 Seminar	Numărul lecţiilor efectuate într-un semestru	Se înregistrează frecvenţa şi gradul de implicare la orele de seminar	50%
10.2 Seminar	Susţinerea unor teste pentru verificarea motricităţii generale	Testare pe parcursul lecţiilor	10%
10.3 Seminar	Teste specifice disciplinei sportive pentru care a optat studentul	Testare pe parcursul lecţiilor	10%
10.4 Seminar	Aprecierea modului de însuşire a exerciţiilor și programelor de lucru precum şi a progresului realizat la gimnastică şi fitness	Testare pe parcursul lecţiilor	10%
10.5 Seminar	Participarea la competiţii sportive studenţeşti și cunoştinţe teoretice de bază din problematica activităţii de educaţie fizică	Testare	10%
10.6 Evaluare finală	Modul de însuşire a cunoştinţelor practice, teoretice şi de problematică a disciplinei	Testare	10%
10.7 Modalitatea de notare	Admis-Respins		

10.8 Standard minim de performanţă	Însuşirea unui minim acceptabil de cunoştinţe teoretice şi practice de bază specifice disciplinei educaţie fizică.

Data completării 25.09.2026	Semnătura titularului de curs Lect.univ.dr. SABĂU GHEORGHE	Semnătura titularului de seminar Lect.univ.dr. SABĂU GHEORGHE

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament