



**FIȘA DISCIPLINEI**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ**

Anul universitar 2025 - 2026

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA HYPERION BUCUREȘTI
1.2. Facultatea	ȘTIINȚE ECONOMICE
1.3. Departamentul	ȘTIINȚE ECONOMICE
1.4. Domeniul de studii	MANAGEMENT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/Calificarea	MANAGEMENT/ECONOMIST
1.7. Forma de învățământ	IF

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ			Codul disciplinei	SMAN.II.01.18		
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Radu Rizeanu						
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	FACULTATIVĂ F

**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 / proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar / laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual</b>					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					2
Alte activități					-
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>					<b>22</b>
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>					<b>50</b>
<b>3.9. Numărul de credite</b>					<b>2</b>

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

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

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

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a	Sala de sport a Liceului Teoretic Hyperion și terenul pentru sporturi





seminarului / laboratorului

de echipă

### 6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale / esențiale	<ul style="list-style-type: none"><li>• CC4 competențe personale, sociale și de a învăța să înveți;</li><li>• CC5 competențe antreprenoriale;</li><li>• CP1 Elaborează politici economice</li></ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"><li>• CT2 Li conduce pe alții</li><li>• CT3 Deleaga responsabilități</li></ul>

### 6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	
Aptitudini	
Responsabilități și autonomie	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educarea studenților pentru mișcare, dobândirea de cunoștințe despre modul în care se practică exercițiul fizic.</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informarea și conștientizarea studenților despre rolul și locul Educației Fizice și Sportului în învățământul superior.</li><li>• Deprinderea unui mod de viață echilibrat, în care mișcarea alături de alimentație are un rol foarte important.</li><li>• Deprinderea unor elemente și procedee tehnico-tactice din jocurile sportive pentru satisfacerea nevoilor de mișcare în mod plăcut și recreativ.</li></ul>

### 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
-----------	-------------------	------------





8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Gimnastica – aerobic	Activități pe grupe	Încălzirea corespunzătoare a principalelor grupe de mușchi anterior antrenamentelor și evitarea suprasolicităților
Exerciții de front și ordine, opriri, întoarceri, variații de mers și alergare;	Activități pe grupe	Idem
Exerciții de mobilitate articulară	Activități pe grupe	Idem
Exerciții pentru dezvoltarea forței membrilor superioare și inferioare, a musculaturii abdominale și a spatelui;	Activități pe grupe	Idem
Jocuri sportive – fotbal	Activități pe grupe	Idem
<b>Bibliografie</b> 1. Anton Margareta, <i>Metodica predării atletismului în școală</i> , curs licență și master revizuit, Ed Didactică și Pedagogică, București, 2015 2. Axente, M., Ilie, A., <i>Ghid pentru Educație Fizică</i> , Editura Diana, București, 2011		

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Înțelegerea și cunoașterea fenomenelor economice la nivel macro; dobândirea abilităților de a reacționa la schimbările petrecute la nivel macroeconomic.  
Actualizarea informațiilor semnificative despre fenomenele întâlnite la nivelul macroeconomiei.  
Temele propuse în cadrul acestei discipline sunt în concordanță cu conținuturile științifice ale disciplinelor studiate din alte centre universitare din țară și din străinătate. Rezultatele cercetării științifice în domeniul macroeconomic valorifică practicile recente și problematica actuală la nivel național dar și la nivelul comunităților academice europene.

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	Prezența și participarea activă la orele de educație fizică	Media notelor acordate la orele de educație fizică	50%
10.6. Evaluarea finală	Performanța sportivă, rezistența fizică și însușirea noțiunilor teoretice	Verificare	50%
10.7. Standard minim de performanță: La examenul final nota obținută trebuie să fie cel puțin 5. Pentru obținerea notei 5 sunt necesare următoarele: - Obținerea unei note cel puțin egală cu 5 la examenul final - Obținerea unei note cel puțin egală cu 5 în cadrul activităților realizate la seminar.			

### 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)





Ministerul Educației  
și Cercetării  
ROMÂNIA

**UNIVERSITATEA HYPERION DIN BUCUREȘTI**  
**FACULTATEA DE ȘTIINȚE ECONOMICE**

**PROGRAMUL DE STUDIU: MANAGEMENT**



Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă


Data completării  
05.09.2025

Semnătura titularului de curs  
.....

Semnătura titularului de seminar  
.....

Data avizării în departament  
08.09.2025

Semnătura directorului de departament  
.....



Calea Călărașilor nr. 169, sector 3,  
București

Web: [www.hyperion.ro](http://www.hyperion.ro)

Tel. +4021.323.41.67

Fax. +4021.321.62.96

E-mail: [rectorat@hyperion.ro](mailto:rectorat@hyperion.ro)