



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	CONTABILITATE
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/Calificarea	CONTABILITATE ȘI INFORMATICĂ DE GESTIUNE – SM /ECONOMIST
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		EDUCAȚIE FIZICĂ				Codul disciplinei	STC.I.01/2.15
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar		Asist univ Camelia Pop					
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I+II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	OBLIGATORIE DC

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care:	-	3.3. seminar / laborator / proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care:	-	3.6. seminar / laborator	28+28=56
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					8
Examinări					2
Alte activități					-
3.7. Total ore studiu individual					64
3.8. Total ore pe semestru					120
3.9. Numărul de credite					2+2

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 seminarului / laboratorului	Sala de sport

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale / esențiale	CC3 competențe personale, sociale și de a învăța să înveți;
Competențe transversale	CT4. Lucrează în echipe

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	C33. Studentul/Absolventul demonstrează cunoștințe referitoare la conceptul de securitate alimentară și nutrițională și la factorii care influențează starea securității alimentare și nutriționale, malnutriție, subalimentație și supraalimentație; deosebește și compară securitatea alimentară de/cu celelalte probleme globale: suprapopulare, sărăcie, poluare, schimbări climatice, crize economice etc
Aptitudini	A36. Studentul/Absolventul aplică metode de identificare a stării securității alimentare și nutriționale; de identificare a dimensiunii problemelor privind malnutriția, supraalimentația și subalimentația; de calcul a valorii energetice a alimentelor, metabolismului bazal și necesarului energetic.
Responsabilități și autonomie	RA33. Studentul/Absolventul propune soluții de asigurare a securității alimentare și nutriționale; realizează programe/campanii de informare și educare a populației privind alimentația sănătoasă și nutriția.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Educarea studenților pentru mișcare, dobândirea de cunoștințe despre modul în care se practică exercițiul fizic.
7.2 Obiectivele specifice	- Informarea și conștientizarea studenților despre rolul și locul Educației Fizice și Sportului în învățământul superior. - Deprinderea unui mod de viață echilibrat, în care mișcarea alături de alimentație are un rol foarte important. - Deprinderea unor elemente și procedee tehnico-tactice din jocurile sportive pentru satisfacerea nevoilor de mișcare în mod plăcut și recreativ.





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
Bibliografie 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

Crearea unui stil de viață sănătos, orientat spre alimentație sănătoasă, mișcare și tonifiere musculară. Actualizarea informațiilor semnificative despre practica din domeniu.

Practica acestei discipline este în concordanță cu practicile din alte centre universitare din țară și din străinătate aliniată de altfel 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)

	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
.....

