



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		SCIG.III.01.16	
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților de seminar		Asist.univ. CAMELIA-IRINA POP							
2.4. Anul de studiu	de III	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	de 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	0	3.3. seminar / laborator / proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar / laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat (consiliere profesională)					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Numărul de credite					2

4. Precondiții

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-



Calea Călărașilor nr. 169, sector 3,
București

Web: www.hyperion.ro

Tel. +4021.323.41.67

Fax. +4021.321.62.96

E-mail: rectorat@hyperion.ro



5. Condiții

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

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

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 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	Activități pe grupe	Observații
Gimnastica – aerobic	Activități pe grupe	4 ore
Exerciții de front și ordine, opriri, întoarceri, variații de mers și alergare;	Activități pe grupe	6 ore
Exerciții de mobilitate articulară	Activități pe grupe	6 ore
Exerciții pentru dezvoltarea forței membrilor superioare și inferioare, a musculaturii abdominale și a spatelui;	Activități pe grupe	6 ore
Jocuri sportive – fotbal	Activități pe grupe	6 ore
Total		28 ore

Bibliografie

- Axente, M., Ilie, A., *Ghid pentru Educație Fizică*, Editura Diana, București, 2011
- Ministerul Sportului - Comunicate și noutăți: <https://sport.gov.ro/comunicate>
- Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000: <https://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/22755>
- Ministerul Sportului: <https://sport.gov.ro>; Comitetul Olimpic și Sportiv Român (COSR): <https://cosr.ro>

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	Participarea la orele de educație fizică	Media notelor acordate la orele de educație fizică	30%
10.6. Evaluare finală	Performanța sportivă, rezistența fizică și însușirea noțiunilor teoretice	Verificare	70%





Ministerul Educației
și Cercetării
ROMÂNIA

UNIVERSITATEA HYPERION DIN BUCUREȘTI
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ECONOMICE

PROGRAMUL DE STUDIU: CONTABILITATE ȘI
INFORMATICĂ DE GESTIUNE

10.7. Standard minim de performanță: nota 5 la examen, cunoașterea noțiunilor de bază specifice disciplinei, capacitatea de a rezolva probleme aplicative de dificultate medie.

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării
04.09.2025

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

Tel. +4021.323.41.67

Fax. +4021.321.62.96

E-mail: rectorat@hyperion.ro