FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Creștină „Dimitrie Cantemir” din București**
Facultatea	**Business**
Departamentul	**Administrarea Afacerilor**
Domeniul de studii	**Administrarea Afacerilor**
Ciclul de studii	**Licență**
Programul de studii	**Economia comerțului, turismului și serviciilor**
Forma de învățământ	**Învățământ cu frecvență**
Anul universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	**EDUCAŢIE FIZICĂ I**			Cod: MTC 1.1.7	
Titularul activităţilor de curs					
Titularul activităţilor de seminar	Asist. univ. dr. Sabina GRECEANU				
Nivelul	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categoria de opţionalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opţională (la alegere), Df - facultativă (liber aleasă)				DO

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

Număr de ore pe săptămână	1	Curs	-	Seminar	1	Laborator	-	Proiect	-
Totalul de ore din planul de învăţământ	14	Curs	-	Seminar	14	Laborator	-	Proiect	-

Distribuţia fondului de timp	**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	5
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activităţi	-

Total ore studiu individual	36
Total ore pe semestru[1]	50
Numărul de credite	2

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

Curriculum	-
Competenţe	Capacitatea de comunicare; Gândire logică, Capacitatea de a aplica cunoștințele de teorie (vocabular, reguli gramaticale etc.) în practică (conversație, exerciții de traducere etc.)

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

Desfăşurare a cursului		-
Desfăşurare aplicaţii	Seminar	-
	Laborator	Sala de sport
	Proiect	-

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Însușierea conceptelor referitoare la activitatea de planificare a conţinuturilor specifice

[1] Un credit este egal cu 25 de ore

	exercițiilor fizice.
Aptitudini	Familiarizarea cu rolul de executant al unor mijloace specifice jocului sportiv, orientat spre cooperare şi integrare activă în acţiunile colectivului.
Responsabilitate şi autonomie	Conştientizarea dinamicii evoluţiei domeniului pe fondul evoluţiei tuturor elementelor componente.

7. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea fizică şi armonioasă Învăţarea deprinderii de practicare independentă şi sistematică a exerciţiilor fizice
Obiectivele specifice	Rezistenţă, viteză, forţă.

8. Conţinuturi

Aplicaţii (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
Însuşirea principalelor forme specifice de jucare a mingii în jocul de volei	3	Explicaţia, descrierea, instructajul, observaţia, demonstraţia, activităţi practice	
Însuşirea acţiunilor tehnico – tactice individuale de apărare	3		
Însuşirea acţiunilor tehnico – tactice individuale de atac	3		
Însuşirea acţiunilor tactice colective şi a modelelor intermediare de joc specifice începătorilor	3		
Utilizarea mijloacelor specifice învăţării acţiunilor de joc în ameliorarea, compensarea şi corectarea unor deficienţe posturale habituale şi „profesionale”	2		
TOTAL	**14**		

Bibliografie

1. Bota, A. Exerciţii fizice pentru viaţă activă. Activităţi motrice de timp liber., Ed. Cartea Universitară, Bucureşti, 2006
2. Dobrescu, T., Gimnastica aerobică – Strategii pentru optimizarea fitness-ului, Ed. Pim, 2008
3. Dragnea, A., Bota, A., Teoria activităţilor motrice, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1999
4. Stănescu, M., Ciolcă, C., Urzeală, C. Jocul de mişcare – metodă şi mijloc de instruire în educaţie fizică şi sport, Ed. Cartea Universitară, Bucureşti, 2004
5. Stănescu, R. Sporturi cu racheta, Ed. Discobolul, București, 2010.

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

Conținutul formativ cât și alegerea metodelor de predare/învățare pentru care titularii disciplinei au optat, au avut în vedere nevoile și așteptările angajatorilor din domeniu cît și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală (%)
Curs	-	-	-
Seminar	Implicarea în abordarea tematicii seminariilor	Proba de verificare	100%
Laborator	-	-	-
Proiect	-	-	-
Standard minim de performanţă: Îndeplinirea minimă a cerinţelor disciplinei.			

Data completării	Semnătura titular disciplină	Semnătura titular seminar
	Asist. univ. dr. Sabina GRECEANU	Asist. univ. dr. Sabina GRECEANU

Data avizării în Departament	Semnătura Director Departament, Conf. univ. dr. Daniel ȘTEFAN