

FIȘA DISCIPLINEI
 Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA HYPERION DIN BUCUREȘTI
1.2. Facultatea	ȘTIINȚE SOCIALE, UMANISTE ȘI ALE NATURII
1.3. Departamentul	ȘTIINȚE SOCIALE ȘI ALE NATURII
1.4. Domeniul de studii	ISTORIE
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/Calificarea	ISTORIE
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică			Codul disciplinei	SI.I.02.16		
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Radu Rizeanu						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB/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	28	din care:	-	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)					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					1
Tutoriat (consiliere profesională)					
Examinări					1
Alte activități (inclusiv vizite la institute, muzee și biblioteci cu izvoare în scriere egipteană hieroglifică)					1
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					25
3.8. Total ore pe semestru					28
3.9. Numărul de credite					1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu e cazul.
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Aptitudini fizice.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> sală de sport dotată cu aparate specifice. participare activă

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale / esențiale	<p>Din grila competențelor aferente domeniului/programului dvs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea importanței activității fizice pentru sănătate • Aplicarea corectă a exercițiilor fizice de bază • Respectarea regulilor de igienă și siguranță în activitatea sportivă • Dezvoltarea unui stil de viață activ și sănătos • Executarea corectă a exercițiilor de încălzire și pregătire fizică • Participarea la activități sportive individuale și de echipă • Dezvoltarea capacității de coordonare și rezistență fizică • Aplicarea regulilor de bază ale jocurilor sportive
Competențe transversale	<p>Din grila competențelor aferente domeniului/programului dvs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea de lucru în echipă • Dezvoltarea spiritului de fair-play • Respectarea regulilor și disciplinei sportive • Gestionarea stresului prin activitate fizică

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea principiilor de bază ale exercițiului fizic • Înțelegerea rolului activității fizice pentru sănătate • Familiarizarea cu regulile jocurilor sportive
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea corectă a exercițiilor fizice • Dezvoltarea capacităților motrice generale • Participarea la activități sportive de echipă
Responsabilități și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Adoptarea unui stil de viață sănătos • Respectarea regulilor de siguranță și disciplină • Cooperarea în activități de grup • Dezvoltarea autodisciplinii

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea armonioasă a capacităților fizice ale studenților și promovarea unui stil de viață sănătos, prin activități motrice adaptate mediului universitar.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Îmbunătățirea condiției fizice generale • Dezvoltarea capacităților motrice de bază (rezistență, forță, viteză, coordonare) • Formarea deprinderilor de practicare corectă a exercițiilor fizice • Promovarea sănătății prin activitate fizică regulată

8. Conținuturi

8.1. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
14 seminare x 2 ore		
1. Evaluarea inițială a condiției fizice	Demonstrație practică	
2. Exerciții de încălzire generală	Exercițiu fizic individual și în echipă	
3. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței	Învățare prin joc	
4. Exerciții pentru dezvoltarea forței	Corectare și feedback individualizat	
5. Exerciții pentru viteză și coordonare	Activități motrice progresive	
6. Gimnastică de bază	Demonstrație practică	
7. Stretching și flexibilitate	Exercițiu fizic individual și în echipă	
8. Elemente de atletism (alergări, sărituri)	Învățare prin joc	
9. Jocuri sportive: fotbal – elemente de bază	Corectare și feedback individualizat	
10. Jocuri sportive: baschet – tehnici fundamentale	Activități motrice progresive	
11. Jocuri sportive: volei – deprinderi de bază	Demonstrație practică	
12. Exerciții de echilibru și coordonare	Exercițiu fizic individual și în	

	echipă	
13. Activități recreative și de relaxare	Învățare prin joc	
14. Evaluare finală a condiției fizice	Corectare și feedback individualizat	
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Dragnea, A. – <i>Teoria educației fizice și sportului</i>, Editura FEST 2. ACSM – <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i>, American College of Sports Medicine, 2021 3. Heyward, V. – <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription</i>, Human Kinetics, 2018 4. Corbin, C. et al. – <i>Fitness for Life</i>, Human Kinetics 5. WHO – <i>Global Recommendations on Physical Activity for Health</i>, 2020 		

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

Actualizarea informațiilor semnificative despre disciplina Educație fizică.

Conținuturile științifice ale temelor propuse în cadrul acestei discipline sunt în concordanță cu cele din alte centre universitare din țară și din străinătate, cu rezultatele recente ale cercetării științifice în domeniul istoriei și valorifică practicile recente și problematica actuală a istoriei contemporane 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. Seminar/ laborator	Prezența și participarea la activități.	Notarea frecvenței de participare	50%
10.5. Standard minim de performanță: Îndeplinirea a minim 50% din cerințele activității de evaluare.			
La examenul final nota obținută trebuie să fie cel puțin 5. Pentru obținerea notei 5 sunt necesare următoarele: - îndeplinirea standardului minim de performanță - rezolvarea a minimum 50% din problematica cerută la examen			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals¹)

¹ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic, se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru Dezvoltare Durabilă – dacă nu se aplică. Dacă nici o etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți „Nu se aplică”.

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
1 FĂRĂ SĂRĂCIE 	2 FOAMETE „ZERO” 	3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTĂRE 	4 EDUCATIE DE CALITATE 	5 EGALITATE DE GEN 	6 APĂ CURATĂ ȘI SĂNĂTATE 	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE 	8 MUNCĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ 	9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ 
10 INEGALITĂȚI REDUSE 	11 ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE 	12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILĂ 	13 ACȚIUNE CLIMATICĂ 	14 VIAȚA ACVATICĂ 	15 VIAȚA TERESTRĂ 	16 PAACE, JUSTITIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE 	17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR 	

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura directorului de departament

.....

Se păstrează doar obiectivele care credeți că au legătură cu materia dvs., celelalte se șterg. Dacă vorbim de disciplina „Dezvoltare durabilă” păstrăm eticheta generală – cercul multicolor, restul le ștergem. Vă atașez un model din care să vă inspirați.

<https://green.ubbcluj.ro/procedura-de-aplicare-a-etichetelor-odd/>