

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2024-2025**  
**Anul de studiu I / Semestrul II**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia</b>
1.2. Facultatea	<b>Științe Economice</b>
1.3. Departamentul	<b>Administrarea Afacerilor și Marketing</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Administrarea Afacerilor</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Licență</b>
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	<b>Economia Comerțului, Turismului și Servicilor/ 242102</b> Specialist îmbunătățire procese, 242104 Responsabil proces, 242110 Specialist în planificarea, controlul și raportarea performanței economice/ Cod ESCO: 2421 - Management and organisation analysts

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Educație Fizică</b>			2.2. Cod disciplină	<b>ECTS 127</b>		
2.3. Titularul activității de curs	-						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect.univ. dr. Rusu Răzvan Gheorghe						
2.5. Anul de studiu	<b>I</b>	2.6. Semestrul	<b>II</b>	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	<b>C</b>	2.8. Regimul disciplinei ( <b>O</b> – obligatorie, <b>Op</b> – opțională, <b>F</b> – facultativă)	<b>O</b>

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	<b>2</b>	din care: 3.2. curs	<b>0</b>	3.3. seminar/laborator	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>28</b>	din care: 3.5. curs	<b>0</b>	3.6. seminar/laborator	<b>28</b>
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>0</b>
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>20</b>
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>20</b>
d. Tutoriat					<b>0</b>
e. Examinări					<b>4</b>
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.) .....					<b>3</b>

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	40
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	35
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	75
3.10 Numărul de credite**	3

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

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

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

5.1. de desfășurare a cursului	<i>Nu este cazul</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Studentii vor fi considerați prezenți și acceptați la orele de educație fizică doar dacă au echipament sportiv adecvat, diferit de cel de strada. De asemenea nu se tolerează studenților la ore și accesul acestora la lucrările practice după începerea cursurilor.</i>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	-
Competențe transversale	R22/CT1 gândește critic R24/CT3 își asumă responsabilitatea R26/CT5 lucrează în echipe

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Dezvoltarea calităților motrice. 2. Conștientizarea de către studenți a importanței practicării exercițiilor fizice și a sportului pentru o bună dispoziție și stare de spirit pozitivă în vederea bunei desfășurări a tuturor activităților zilnice.
7.2 Obiectivele specifice	1. Cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort. 2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<i>Nu este cazul</i>	-	-
<b>Bibliografie</b> <i>Nu este cazul</i>		
<b>8.2.Seminar-laborator</b>		
<i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor inferioare – 8 ore</i> <i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor superioare – 8 ore</i> <i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii abdominale – 4 ore</i> <i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii pieptului și spatelui – 8 ore</i>	<i>Exerciții specifice practicate pe aparatură specifică în sala de sport</i>	-
<b>Bibliografie</b> <i>Nu este cazul</i>		

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

<p><b>Îmbunătățirea rezistenței fizice și a capacității de gestionare a stresului:</b> Profesiile din domeniul economic sunt cunoscute pentru perioadele lungi de muncă și nivelul ridicat de stres. Educația fizică îi ajută pe studenți să-și dezvolte rezistența necesară pentru a face față acestor cerințe și îi învață tehnici de gestionare a stresului, ceea ce este apreciat de angajatori și necesar pentru succesul profesional în acest domeniu.</p> <p><b>Dezvoltarea abilităților de concentrare și atenție la detalii:</b> Activitățile fizice, prin structura lor, pot contribui la îmbunătățirea concentrării și a capacității de a menține atenția pe termen lung, beneficii relevante pentru studenți.. În activitățile juridice, atenția la detalii este esențială, iar aceste abilități sunt apreciate de comunitatea profesională.</p> <p><b>Promovarea unui stil de viață echilibrat și prevenirea epuizării:</b> Domeniul economic poate fi solicitant, iar un stil de viață sănătos este important pentru a preveni problemele de sănătate care pot rezulta din munca intensă. Activitățile de educație fizică îi ajută pe studenți să mențină un echilibru între muncă și viața personală, ceea ce sprijină longevitatea în carieră și este apreciat de către angajatori.</p>
---

## 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	<i>Evaluare finală</i>	<i>Verificare practică</i>	100%
10.6 Standard minim de performanță: - obținerea notei minime 5 a) Prezența:			

• la seminarii este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă).

b) Nota finală:

• este compusă din 100% examenul practic

c) Examenul:

• examenul practic este compus din exerciții de educație fizică, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat.

Data completării  
16.09.2024

Semnătura titularului de seminar  
Lect.univ.dr. Rusu Răzvan Gheorghe

Data avizării în departament  
16.09.2024

Semnătura directorului de departament  
Conf. univ.dr. Maican Silvia Ștefania