



FIȘA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ I

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	Matematică Informatică
1.3 Departamentul	Matematică Informatică
1.4 Domeniul de studii	Informatică
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii	Informatică
1.7 Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT I						
2.2 Cod disciplină	Info. 1.1.07						
2.3 Titularul activităților de curs							
2.4 Titularul activităților aplicative	Asist. univ. dr. Tomescu Gabriela						
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare	C	2.8 Regimul disciplinei */**	DC/ DOB

* DF – disciplină fundamentală, DS – disciplină de specializare, DC – disciplină complementară

** DOB – disciplină obligatorie; DOP – disciplină opțională; DFA – Disciplină facultativă

3. Timpul total (ore pe semestru)

3.1 Număr de ore activități directe pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 aplicații***	1
3.4 Total ore activități directe pe semestru	14	din care: 3.5 curs		3.6 aplicații	14
3.7 Total ore de studiu individual					
Distribuția fondului de timp					[ore]
Studiul cărților, manualelor, suportului de curs,, notițelor, bibliografie minimală recomandată					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminar / laborator / proiect, teme, referate, portofolii și eseuri					
Pregătire pentru prezentări sau verificări					
Pregătire pentru examinarea finală					
Alte activități: consultații					
3.8 Total ore pe semestru	14				
3.9 Numărul de credite	1				

*** S - seminar; L - laborator; P - proiect

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de rezultate ale învățării	



5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului / proiectului*	

*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și aplicative privind obiectul de studiu
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Realizarea unei instruiți practice și metodice individuale în scopul îmbunătățirii posibilităților de demonstrare practică a unor mijloace din școala alergării, săriturii și aruncării și a unor procedee tehnice din discipline sportive (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.);Formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și sporturilor preferate, în scop deconectant și de educare sportivă a studenților (educație fizică și sportivă permanentă);Ridicarea nivelului de pregătire fizică prin dezvoltarea calităților motrice rezistența și forța și a nivelului de pregătire sportivă a studenților în vederea îmbunătățirii condiției fizice și a creșterii performanțelor acestora în disciplinele sportive parcurse.

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">înțelegerea rolului activității fizice pentru menținerea sănătății, prevenirea sedentarismului și dezvoltarea armonioasă;cunoașterea principiilor de bază privind dezvoltarea calităților motrice (forță, viteză, rezistență, îndemânare, flexibilitate);învățarea regulilor de utilizare corectă și sigură a aparatelor și materialelor sportive;înțelegerea noțiunilor elementare de igienă, securitate și prevenire a accidentărilor în activitatea fizică;familiarizarea cu regulile de bază ale unor ramuri sportive practicate la nivel recreativ.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">aplicarea corectă a exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice fundamentale;capacitatea de a executa elemente tehnice simple din diverse ramuri sportive (atletism, jocuri sportive, gimnastică de bază);formarea deprinderilor motrice utile pentru un stil de viață activ și sănătos;dezvoltarea capacității de efort prin participarea constantă la activitățile fizice;cooperarea și integrarea în activități de grup, jocuri și competiții recreative.



Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- asumarea propriei pregătiri fizice prin participare activă și constantă la lecțiile practice;- respectarea regulilor de organizare, siguranță și fair-play;- capacitatea de autoevaluare a nivelului de efort și a progresului personal;- adoptarea unui comportament responsabil în activitatea fizică, individual și în grup;- manifestarea autonomiei în alegerea și practicarea exercițiilor utile pentru sănătate și formă fizică, și transferarea lor în viața cotidiană.
--------------------------------------	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr ore alocate
-	-	-
8.2 Aplicații (seminar/laborator/proiect)* <i>Seminar</i>	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Optimizarea mobilității articulare și a posturii corporale prin mijloace specifice educației fizice	Explicația, demonstrația, exersarea	2
2. Stimularea calității motrice viteza prin exerciții specifice		2
3. Dezvoltarea rezistenței aerobe prin jocuri de mișcare și trasee utilitar-aplicative		2
4. Creșterea forței musculare prin exerciții cu greutatea corporală		2
5. Formarea capacităților coordinative prin dans aerob și jocuri sportive		2
6. Dezvoltarea spiritului de echipă prin activități motrice recreative și discipline sportive de echipă		2
7. Evaluare Proba de rezistență: alergare pe distanță lungă, în tempo moderat Proba de forță: circuit		2



Bibliografie

- [1] Cârstea, G. (2000) - Teoria educației fizice și sportului, Ed. AN-DA, București.
- [2] Cazan, F. (2018) - Metodica jocurilor sportive-handbal, Editura „Ovidius University Press”
- [3] Damian, M., Larion, A., Melenco, I., Oltean, A., Popa, C., Cazan, F., Georgescu, A., F., Giurgiu, L., Vitcu, D., Lupu, A.,
- [4] Ene – Voiculescu, C. (2006) Tenis – îndrumar metodologic, Editura „Ovidius University Press”
- [5] Ene – Voiculescu, C. (2012) - Metodica predării disciplinelor alternative – badminton, Editura „Ovidius University Press”
- [6] Feflea, I. (2012) - Tenis de masă - ABC îndrumar pentru pregătirea începătorilor, Editura Universității din Oradea
- [7] Georgescu, A. (2021) - Fundamente științifice ale jocurilor sportive, handbal și handbal pe plajă: Recuperare și Reeducare Motrică, Editura „Ovidius University Press”
- [8] Gidu D.V. (2018) – Pregătirea echipelor reprezentative școlare, Ed. Universitaria, Craiova.
- [9] Ionescu, I. (1995) - Football, Editura Helicon, Timișoara
- [10] Kim Fildmann All About Padel: The Complete Guide for Beginners, Lighting Source Ing
- [11] Larion, A., Popa, C. (2017) - Bazele generale ale atletismului, Editura „Ovidius University Press”
- [12] Motroc, F., Motroc, A. (1999) - Fotbal, tehnica-tactica. Universitatea din Pitești
- [13] Petcu, D., Teodor, D. F. (2022)- Metodologia instruirii în jocul de tenis, Ovidius University Press”
- [14] Oltean, A. (2023) - Metodica predării gimnasticii în școală, note de curs, Constanta
- [15] Popescu, R. (2022) - Rugby și Rugby în 7, „Ovidius University Press”
- [16] Voinea, F. (2020) - Optimizarea pregătirii musculare în voleiul de performanță.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	-	-	-
	-	-	-
9.5 Aplicații* *Seminar	Interes și capacitate de lucru pentru studiu individual și în echipă	Probă practică	100%
9.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare			
<ul style="list-style-type: none">• Minimum 5 prezențe;• Efectuarea a minimum 15 genuflexiuni fete și 25 genuflexiuni băieți;• Alergare de rezistență în tempo moderat (6 minute fetele și 10 minute băieții);• Participarea la cel puțin o competiție sportivă organizată în cadrul facultății/universității;• Titularul de disciplină poate adapta evaluarea studenților în funcție de caracteristicile și particularitățile lor.			

Data completării,
12.09.2025

Titular activităților de curs,
-

Titular aplicații,
Asist. univ. dr. Tomescu Gabriela



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA OVIDIUS DIN CONSTANȚA

Aleea Universității, nr.1, Campus, Corp A, cod 900470 Constanța, România
Tel./Fax: +4 0241 606.407 / +4 0241 606.467
E-mail: rectorat@univ-ovidius.ro - Web page: www.univ-ovidius.ro

UOC-PO-10 Anexa 2

Data avizării în Departament,
19.09.2025

Director de Departament,
Conf.univ.dr. Pelican Elena

Decan,
Conf.univ.dr. Nicola Aurelian