



FIȘA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ III

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						
2.2 Cod disciplină	FMI. Info. II.1.06						
2.3 Titularul activităților de curs	-						
2.4 Titularul activităților aplicative	Asist. univ. dr. Tomescu Gabriela						
2.5 Anul de studii	II	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. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului educației educației fizice și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;-Asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii.-Formarea unor competențe instrumental – aplicative astfel încât studenții:<ul style="list-style-type: none">•să recunoască/distingă/identifice elementele specifice educației fizice, principalele tipuri ramuri sportive, caracteristicile practicării exercițiilor fizice, individual și în grup/echipă;•să propună și să evalueze mijloacele eficiente din educație fizică, în funcție de tematică, audiență și context.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">- Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă;- Identificarea rolurilor și responsabilităților în echipă și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei;- Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.



8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr ore alocate
-	-	-
8.2 Aplicații (seminar/laborator/proiect)* *Seminar	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* <i>*Seminar</i>			
	Interes și capacitate de lucru pentru studiu individual și în echipă	Proba practică	100%

9.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare

- 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

Data avizării în Departament,
19.09.2025

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

Decan,
Conf.univ.dr Nicola Aurelian