



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	MATEMATICĂ
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii	MATEMATICĂ INFORMATICĂ
1.7 Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT I					
2.2 Cod disciplină	FMI.MI.I.1.07					
2.3 Titularul activităților de curs						
2.4 Titularul activităților aplicative						
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare	A/R	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 instruirii 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">- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului 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 instrumentale – 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.
Aptitudini	<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.



Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">• Participarea activă și responsabilă la orele de educație fizică și sport, respectarea regulilor de securitate și a indicațiilor cadrului didactic.• Autonomie în autoevaluare și autoreglare, prin monitorizarea progresului personal (condiție fizică, tehnică, sănătate).• Asumarea unui stil de viață activ și a practicării exercițiilor fizice în mod independent, ca parte a dezvoltării personale și profesionale.• Respectarea normelor de etică și fair-play în activitățile sportive individuale și de echipă.• Dezvoltarea capacității de a lucra autonom și în echipă pentru atingerea obiectivelor motrice și pentru îmbunătățirea stării de sănătate.• Gestionarea responsabilă a timpului pentru pregătire fizică individuală, inclusiv în afara orelor obligatorii.
-------------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr ore alocate
Bibliografie [1]. [2]. ...		
8.2 Aplicații (seminar/laborator/proiect)* <i>*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei</i>	Metode de predare	Număr ore alocate
Seminar		
Lecția practică 1. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort; - tonifiere musculară generală; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - exerciții de mobilitate și stretching. Învățarea/consolidarea unui procedeu tehnic de atac din disciplinele sportive alese (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.) Joc bilateral: (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.)	Explicația, demonstrația, exersarea, conversația, modelarea	2



<p>Lecția practică 2. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului superior; - exerciții de mobilitate și stretching. Învățarea/consolidarea unui procedeu tehnic de apărare din disciplinele sportive alese (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.) Joc bilateral: (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.).</p>		2
<p>Lecția practică 3. Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului inferior; - exerciții de mobilitate și stretching. Învățarea/consolidarea unui procedeu tehnic de atac din disciplinele sportive alese (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.) Joc bilateral: (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.)</p>		2
<p>Lecția practică 4. Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - tonifiere musculară generală; - exerciții de mobilitate și stretching. Învățarea/consolidarea unui procedeu tehnic de apărare din disciplinele sportive alese (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.) Joc bilateral: (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.)</p>		2
<p>Lecția practică 5. Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului superior; - exerciții de mobilitate și stretching. Învățarea/consolidarea unui procedeu tehnic de atac din disciplinele sportive alese (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.) Joc bilateral: (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.)</p>		2



Lecția practică 6. Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului inferior; - exerciții de mobilitate și stretching. Învățarea/consolidarea unui procedeu tehnic de apărare din disciplinele sportive alese (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.) Joc bilateral: (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.)	Explicația, demonstrația, exersarea	2
Lecția practică 7. Evaluare Joc bilateral: (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.)		2
Bibliografie <div><div>a. Cârstea G., (2000) - Teoria educației fizice și sportului, Ed. AN-DA, București.</div><div>b. Cazan Florin (2018) - Metodica jocurilor sportive-handbal, Editura „Ovidius University Press”</div><div>c. Damian, M., Larion, A., Melenco, I., Oltean, A., Popa, C., Cazan, F., Georgescu, A., F., Giurgiu, L., Vitcu, D., Lupu, A., Zamfir, C., M., Bazele generale ale animatorului socio-educativ , Ovidius University Press, Constanța, 2020.</div><div>d. Ene – Voiculescu, C., (2006) Tenis – îndrumar metodologic, Editura „Ovidius University Press”</div><div>e. Ene – Voiculescu, C., (2012) Metodica predării disciplinelor alternative – badminton, Editura „Ovidius University Press”</div><div>f. Feflea I. (2012) Tenis de masă - ABC îndrumar pentru pregătirea începătorilor, Editura Universității din Oradea</div><div>g. Georgescu Adrian (2021) - Fundamente științifice ale jocurilor sportive, handbal și handbal pe plajă: recuperare și reeducare Motrică, Editura „Ovidius University Press”</div><div>h. Gidu D.V., (2018) – Pregătirea echipelor reprezentative școlare, Ed. Universitaria, Craiova.</div><div>i. Ionescu, I. (1995) - Football, Editura Helicon, Timișoara</div><div>j. Kim Fildmann All About Padel: The Complete Guide for Beginners, Lighting Source Ing</div><div>k. Larion Alin, Popa Cristian (2017) - Bazele generale ale atletismului, Editura „Ovidius University Press”</div><div>l. Motroc, F., Motroc, A., (1999) - Fotbal, tehnica-tactica. – Universitatea din Pitești</div><div>m. Petcu Damian, Teodor Dragoș Florin (2022)- Metodologia instruirii în jocul de tenis, Ovidius University Press”</div><div>n. Oltean Antoanela (2023) - Metodica predării gimnasticii în școală, note de curs, Constanta</div><div>o. Popescu Răducu (2022) - Rugby și Rugby în 7, Ovidius University Press”</div><div>[2]. Voinea Florin (2020) - Optimizarea pregătirii musculare în voleiul de performanță</div><div>[3]. ...</div></div>		

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 Lucrare practică			



UOC-PO-10 Anexa 2

	<ul style="list-style-type: none">- Participarea activă la lucrările practice;- Creativitatea;- Conștiinciozitatea;- Originalitatea. Participarea la competițiile organizate în cadrul facultății/universității	Proba practica	100%
--	--	----------------	-------------

9.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare: Nota 5 (din 10)

- Minim 5 prezențe;
- Efectuarea a minim 15 genuflexiuni fete și 25 genuflexiuni băieți;
- Alergare de rezistență în tempo moderat (6 minute fetele și 10 minute băieții);
- Demonstrarea unui procedeu tehnic de atac sau de apărare învățat pe parcursul semestrului din disciplinele sportive parcurse;
- 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,

Titular activităților de curs,
Nume/Prenume /Semnătura

Titular aplicații,
Nume/Prenume /Semnătura

12.09.2025

Data avizării în Departament,

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

19.09.2025

Decan,
Conf.univ.dr. Aurelian Nicola