



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 II | | | | | |
| 2.2 Cod disciplină | FMI.MI.1.2.18 | | | | | |
| 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 |



| | | |
|--|--|---|
| 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.). | | 2 |
| 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.) | | 2 |
| 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.) | | 2 |
| 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.) | | 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><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><div><div>[2]. Voinea Florin (2020) - Optimizarea pregătirii musculare în voleiul de performanță</div><div>[3]. ...</div></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