UOC-PO-10 Anexa 2

FIŞA DISCIPLINEI
EDUCAȚIE FIZICĂ I

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**UNIVERSITATEA „OVIDIUS" DIN CONSTANŢA**
1.2 Facultatea	DE ISTORIE ȘI ȘTIINȚE POLITICE
1.3 Departamentul	DE ISTORIE ȘI ȘTIINȚE POLITICE
1.4 Domeniul de studii	ISTORIE
1.5 Ciclul de studii	LICENŢĂ
1.6 Programul de studii	ISTORIE
1.7 Anul universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Educație fizică I				
2.2 Cod disciplină			IST1107				
2.3 Titularul activităților de curs			-				
2.4 Titularul activităților aplicative			**asist.drd. Samuel Budur**				
2.5 Anul de studii	**1**	2.6 Semestrul	**I**	2.7 Tipul de evaluare	**V**	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					**36**
Distribuția fondului de timp					*[ore]*
Studiul cărților, manualelor, suportului de curs, notițelor, bibliografie minimală recomandată					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					6
Pregătire seminar / laborator / proiect, teme, referate, portofolii şi eseuri					6
Pregătire pentru prezentări sau verificări					6
Pregătire pentru examinarea finală					6
Alte activități: consultații					6
3.8 Total ore pe semestru	*50*				
3.9 Numărul de credite	**2**				

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

4. Precondiţii (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*	Baza Nautică UOC

**Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei*

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoştinţe teoretice şi aplicative privind obiectul de studiu
6.2 Obiectivele specifice	- Realizarea unei instruiri practice şi metodice individuale în scopul îmbunătățirii posibilităţilor de demonstrare practică a unor mijloace din şcoala alergării, săriturii şi aruncării și a unor procedee tehnice din discipline sportive (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.); - Formarea convingerilor şi deprinderilor de practicare independentă a exerciţiilor fizice şi sporturilor preferate, în scop deconectant şi de educare sportivă a studenţilor (educaţie fizică şi sportivă permanentă); - Ridicarea nivelului de pregătire fizică prin dezvoltarea calităților motrice rezistența și forța şi a nivelului de pregătire sportivă a studenţilor în vederea îmbunătăţirii condiţiei fizice şi a creşterii performanţelor acestora în disciplinele sportive parcurse.

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul evaluează nevoile persoanelor fizice în ceea ce privește îngrijirea lor.
Aptitudini	Studentul/Absolventul aplică standarde de calitate în serviciile sociale. Studentul/Absolventul comunică profesional cu colegii și utilizatorii de servicii.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul promovează drepturile omului și incluziunea socială. Studentul/Absolventul promovează schimbări în relațiile dintre indivizi, familii și comunități.

8. Conținuturi

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Număr ore alocate**

Bibliografie [1]. [2]. ...		
8.2 Aplicații (seminar/laborator/proiect)* **Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei*	**Metode de predare**	**Număr ore alocate**
Lecţia practică 1. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort; - tonifiere musculară generală; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - exerciţii de mobilitate şi stretching. **Handbal:** Consolidarea tehnicii paselor in trei cu schimb de locuri. **Badminton:** Consolid tehnicii deplasării în teren Joc bilateral: handbal/badminton	Explicaţia, demonstraţia, exersarea, conversaţia,	**2**
Lecţia practică 2. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului superior; - exerciţii de mobilitate şi stretching. **Handbal:** Consolidarea tehnicii blocării mingii aruncate la poartă. **Badminton:** Învăţarea tehnicii loviturii backhand simplă Joc bilateral: Handbal/badminton		**2**
Lecţia practică 3. Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului inferior; - exerciţii de mobilitate şi stretching. **Handbal:** Consolidarea tehnicii aruncării la poartă de la 9 m. **Badminton:** Consolidarea tehnicii loviturii backhand simplă Joc bilateral: Handbal/badminton		**2**
Lecţia practică 4. Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - tonifiere musculară generală; - exerciţii de mobilitate şi stretching. **Handbal:** Consolidarea tehnicii aruncării la poartă de pe extreme. **Badminton:** Învăţarea tehnicii backhand peste cap (overhead) Joc bilateral: Handbal/badminton		**2**

Lecţia practică 5. Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului superior; - exerciţii de mobilitate şi stretching. **Handbal:** Consolidarea tehnicii fazei I a atacului – contraatacul. **Badminton:** Consolidarea tehnicii backhand peste cap (overhead) Joc bilateral: Handbal/badminton		**2**
Lecţia practică 6. Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului inferior; - exerciţii de mobilitate şi stretching. **Handbal:** Consolidarea tehnicii aruncării la poartă de pe inter. **Badminton:** Consolidarea tehnicii backhand peste cap (overhead) Joc bilateral: Handbal/badminton		**2**
Lecţia practică 7. **Evaluare**		**2**

Bibliografie

[1]. Cârstea G., (2000) - Teoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. AN-DA, Bucureşti.
[2]. Cazan Florin (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., Zamfir, C., M., Bazele generale ale animatorului socio-educativ , Ovidius University Press, Constanța, 2020.
[4]. Ene – Voiculescu, C., (2012) Metodica predării disciplinelor alternative – badminton, Editura „Ovidius University Press”
[5]. Georgescu Adrian (2021) - Fundamente științifice ale jocurilor sportive, handbal și handbal pe plajă: recuperare și reeducare Motrică, Editura „Ovidius University Press”
[6]. Gidu D.V., (2018) – Pregătirea echipelor reprezentative școlare, Ed. Universitaria, Craiova.
[7]. Gidu, D.V., (2025) – Culegere de jocuri de animație, Ed. Ovidius Univesity Press, Constanța.
[8]. Larion Alin, Popa Cristian (2017) - Bazele generale ale atletismului, Editura „Ovidius University Press”
[9]. Oltean Antoanela (2023) - Metodica predării gimnasticii în școală, note de curs, Constanta
[10]. Rus C.M., (2007) – Pentru profesorul de educaţie fizică: Badmintonul, Ed. Univ. Alexandru Ioan Cuza, Iaşi

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* **Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei*	- Participarea activă la lucrările practice; - Creativitatea; - Conştiinciozitatea; - Originalitatea. Participarea la competiţiile organizate în cadrul facultății/universităţii	Probă practică	**100%**
9.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare			
• Prezenţă de minim 80% la lp-uri; • Participarea la cel puţin o competiţie sportivă organizată în cadrul facultății/universităţii; • Efectuarea a minim 20 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; Titularul de disciplină poate adapta evaluarea studenților în funcție de caracteristicile și particularitățile lor.			

Data completării,
12.09.2026

Titular activităților de curs,

Titular aplicații,

Asist. drd.
Samuel Budur

Data avizării în Departament,
16.09.2026

Director de Departament,
Lect.univ.dr. Gabriel Stelian MANEA

Decan,
Conf.univ.dr. Daniel CITIRIGĂ