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	Relații internaționale și studii europene
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii	Relații internaționale și studii europene
1.7 Anul universitar	2026-2027

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			***Educație fizică I***				
2.2 Cod disciplină			RISE 1107				
2.3 Titularul activităților de curs							
2.4 Titularul activităților aplicative			**Asist. univ. drd. Diandra Adam**				
2.5 Anul de studii	**I**	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 cunoștințe teoretice și aplicative privind obiectul de studiu
6.2 Obiectivele specifice	- Realizarea unei instruiri 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 dezvoltare calităților motrice rezistența și forta 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	Studentul/absolventul descrie evoluția practicilor fizice și a sportului în diverse în diverse competiții internaționale.
Aptitudini	Studentul/absolventul analizează rolul sportului la nivel internațional (de exemplu, în competițiile sportive între țări).
Responsabilitate și autonomie	Studentul/absolventul selectează și evaluează critic metodele comparative, studiile de caz și sursele documentare (fotografii, afișe, filme documentare etc.) pentru studiul sportului și al educației fizice.

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**
Lecția practică 1. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort; - tonifiere musculară generală; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - exerciții de mobilitate şi stretching. **Handbal**: Consolidarea tehnicii paselor in trei cu schimb de locuri. **Badminton**: Consolidarea tehnicii deplasării in teren **Joc bilateral**: handbal/badminton	Explicația, demonstrația, exersarea, conversația	2
Lecția practică 2. Dezvoltare fizică armonioasă -pregătirea organismului pentru efort; -dezvoltarea capacității aerobe de efort; -dezvoltarea musculaturii trenului superior; -exerciții de mobilitate şi stretching. **Handbal**: Consolidarea tehnicii blocării mingii aruncate la poartă. **Badminton:** Învățarea tehnicii loviturii backhand simplă **Joc bilateral:** Handbal/badminton		2

Lecția practică 3. Dezvoltare fizică armonioasă: -pregătirea organismului pentru efort; -dezvoltarea capacității aerobe de efort; -dezvoltarea musculaturii trenului inferior; -exerciții 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
Lecția practică 4. Dezvoltare fizică armonioasă: -pregătirea organismului pentru efort; -dezvoltarea capacității aerobe de efort; -tonifiere musculară generală; -exerciții de mobilitate şi stretching. **Handbal**: Consolidarea tehnicii aruncării la poartă de pe extreme. **Badminton**: Învățarea tehnicii backhand peste cap (overhead) Joc bilateral: Handbal/badminton		2
Lecția practică 5. Dezvoltarea fizică armonioasă: -pregătirea organismului pentru efort; -dezvoltarea capacității aerobe de efort; -dezvoltarea musculaturii trenului inferior; -exerciții de mobilitate și stretching. **Handbal**: Consolidarea tehnicii fazei I a atacului – contraatacul **Badminton**: Consolidarea tehnicii backhand peste cap (overhead) Joc bilateral: Handbal/badminton		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. **Handbal**:Consolidarea tehnicii aruncării la poartă de pe inter. **Badminton**:Consolidarea tehnicii backhand peste cap (overhead) Joc bilateral: Handbal/badminton		2
Lecția practică 7. **Evaluare**		2

Bibliografie

[1]. Cârstea G., (2000) - Teoria educației fizice și sportului, Ed. AN-DA, București.
[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 educație fizică: Badmintonul, Ed. Univ. Alexandru loan Cuza, Iași.

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; - Conștiinciozitatea; - Originalitatea - Participarea la competițiile organizate în cadrul facultății/universității	Probă practică	**100%**

9.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare

- Prezență de minim 80% la Ip-uri;
- Participarea la cel puțin o competiție sportivă organizată in cadrul facultății/universității;
- 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.

UOC-PO-10 Anexa 2

Data completării, 15.09.2026

Titular activităților de curs,

Titular aplicații,
Asist.drd. Diandra Adam

Data avizării în Departament, 16.09.2026

Director departament,
Lect.univ.dr. Gabriel Stelian MANEA

Decan,
Conf. univ. dr. Daniel CITIRIGĂ