FIŞA DISCIPLINEI
EDUCATIE FIZICĂ I

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			**EDUCAȚIE FIZICĂ I**				
2.2 Cod disciplină			SP1107				
2.3 Titularul activităților de curs							
2.4 Titularul activităților aplicative			Asist.drd. Marian Petre				
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, DD – disciplină în domeniu, DS – disciplină de specialitate, DC – disciplină complementară, DAP – disciplină de aprofundare, DSI – disciplină de sinteză, DCA – disciplină de cunoaștere avansată*
*** DI – disciplină impusă; DO – disciplină opţională*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru alocate disciplinei)

3.1 Număr de ore activităţi directe pe săptămână	**1**	din care: 3.2 curs		3.3 aplicaţii***	**1**
3.4 Total ore activităţi directe pe semestru	**14**	din care: 3.5 curs		3.6 aplicaţii	**14**
3.7 Total ore de studiu individual					**36**
Distribuţia fondului de timp					*[ore]*
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					
Tutorial					
Examinări					
Alte activităţi					
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 competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	•
5.2. de desfăşurare a seminarului	

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	- Cunoaşterea, înţelegerea conceptelor, teoriilor şi metodelor de bază ale domeniului educației educației fizice şi ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională; - Asigurarea efectelor de compensare asupra activităţii intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului şi oboselii. - Formarea unor competenţe instrumental – aplicative astfel încât studenţii: • să recunoască/distingă/identifice elementele specifice educaţiei fizice, principalele tipuri ramuri sportive, caracteristicile practicării exerciţiilor fizice, individual şi în grup/echipă; • să propună şi să evalueze mijloacele eficiente din educaţie fizică, în funcţie de tematică, audienţă şi context.
Competenţe transversale	- Aplicarea principiilor, normelor şi valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă şi responsabilă; - Identificarea rolurilor şi responsabilităţilor în echipă şi aplicarea de tehnici de relaţionare şi muncă eficientă în cadrul echipei; - Identificarea oportunităţilor de formare continuă şi valorificarea eficientă a resurselor şi tehnicilor de învăţare pentru propria dezvoltare.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de cunoştinţe teoretice şi aplicative privind obiectul de studiu
7.2 Obiectivele specifice	- Realizarea unei instruiri practice şi metodice individuale în scopul îmbunătăţirii posibilităţilor de demonstrare practică a unor mijloace din şcoala alergării, săriturii şi aruncării şi 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 și a nivelului de pregătire sportivă a studenților în vederea îmbunătăţirii condiţiei fizice şi a creşterii performanţelor acestora în disciplinele sportive parcurse.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs.
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
Seminar		
Lecţia practică 1. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort; - tonifiere musculară generală; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - exerciţii de mobilitate şi 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.)	Explicaţia, demonstraţia, exersarea, conversaţia, modelarea	**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. 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.).	Explicaţia, demonstraţia, exersarea	**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. 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.)	Explicaţia, demonstraţia, exersarea	**2**
Lecţia practică 4. Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - tonifiere musculară generală; - exerciţii de mobilitate şi 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.)	Explicaţia, demonstraţia, exersarea	**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. 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.)	Explicaţia, demonstraţia, exersarea	**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. 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.)	Explicaţia, demonstraţia, exersarea	**2**
Lecţia practică 7. **Evaluare** Joc bilateral: (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis, tenis de masă, rugby, padel, badminton etc.)		**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., (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 Adrian (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 Alin, Popa Cristian (2017) - Bazele generale ale atletismului, Editura „Ovidius University Press"
12. Motroc, F., Motroc, A., (1999) - Fotbal, tehnica-tactica. – Universitatea din Piteşti
13. Petcu Damian, Teodor Dragoș Florin (2022)- Metodologia instruirii în jocul de tenis, Ovidius University Press"
14. Oltean Antoanela (2023) - Metodica predării gimnasticii în școală, note de curs, Constanta
15. Popescu Răducu (2022) - Rugby și Rugby în 7, Ovidius University Press"
16. Voinea Florin (2020) - Optimizarea pregatirii musculare în voleiul de performanță

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conținutul disciplinei din alte centre universitare din țară și din străinătate. Conţinutul disciplinei a fost elaborat în conformitate cu cerinţele unităţilor economice de stat sau private, unităţilor de învăţământ şi cercetare care au drept obiectiv creşterea calităţii serviciilor oferite. Prin informaţiile teoretice şi aplicaţiile practice pe care le furnizează, disciplina Educație fizică și sport, dezvoltă studentului capacitatea de a-și îmbunătăți condiția fizică și de a-și dezvolta un stil de viață sănătos, stare de bine și centrat pe generarea de performanță la locul de muncă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Lucrare practică	- Participarea activă la lucrările practice; - Creativitatea; - Conştiinciozitatea; - Originalitatea. Participarea la competiţiile organizate în cadrul facultății/universităţii	Probă practică	**100%**
10.6 Standard minim de performanţă			
• Minim 5 prezenţe; • 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 puţin o competiţie sportivă organizată în cadrul facultății/universității; • Titularul de disciplină poate adapta evaluarea studenților în funcție de caracteristicile și particularitățile lor.			

Data completării,
10.09.2026

Titular activităților de curs,

Titular aplicații,

Asist.drd. Marian Petre

Data avizării în Departament,
16.09.2026

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

Decan,
Conf.univ.dr. Daniel Citirigă