

**FIȘA DISCIPLINEI  
EDUCAȚIE FIZICĂ I**

**1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	Psihologie și Științele Educației
1.3 Departamentul	Psihologie, Asistență Socială și Științele Educației
1.4 Domeniul de studii	Științe Sociale
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii	<b>ASISTENTA SOCIALA</b>
1.7 Anul universitar	<b>2024-2025</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ I</b>						
2.2 Cod disciplină	AS 2107						
2.3 Titularul activităților de curs							
2.4 Titularul activităților aplicative	Gidu Diana Victoria						
2.5 Anul de studii	<b>II</b>	2.6 Semestrul	<b>III</b>	2.7 Tipul de evaluare	<b>C</b>	2.8 Regimul disciplinei */**	<b>DC, DO</b>

\* 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 opțională

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

3.1 Număr de ore activități directe pe săptămână	<b>1</b>	din care: 3.2 curs		3.3 aplicații***	<b>1</b>
3.4 Total ore activități directe pe semestru	<b>14</b>	din care: 3.5 curs		3.6 aplicații	<b>14</b>
3.7 Total ore de studiu individual					<b>11</b>
	<i>Distribuția fondului de timp</i>				<i>[ore]</i>
	Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				
	Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				
	Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				
	Tutorial				
	Examinări				2
	Alte activități				9
3.8 Total ore pe semestru					<b>25</b>
3.9 Numărul de credite					<b>1</b>

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

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

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

**6. Competențele specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului educației educației fizice și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</li> <li>- Asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii.</li> <li>- Formarea unor competențe instrumental – aplicative astfel încât studenții:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• să recunoască/distingă/identifice elementele specifice educației fizice, principalele tipuri ramuri sportive, caracteristicile practicării exercițiilor fizice, individual și în grup/echipă;</li> <li>• să propună și să evalueze mijloacele eficiente din educație fizică, în funcție de tematică, audiență și context.</li> </ul> </li> </ul>
--------------------------------	--

<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă;</li> <li>- Identificarea rolurilor și responsabilităților în echipă și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei;</li> <li>- Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.</li> </ul>
--------------------------------	--

### 7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de cunoștințe teoretice și aplicative privind obiectul de studiu
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.);</li> <li>- 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);</li> <li>- 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.</li> </ul>

### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs.
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
<b>Seminar</b>		
<b>Lección practică 1.</b> Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort; - tonifiere musculară generală; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - exerciții de mobilitate și stretching. <b>Handbal:</b> Perfectionarea tehnicii paselor în trei cu schimb de locuri. <b>Badminton:</b> Perfectionarea tehnicii deplasării în teren Joc bilateral: handbal/badminton	Explicația, demonstrația, exersarea, conversația, modelarea	<b>2</b>
<b>Lección practică 2.</b> Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului superior; - exerciții de mobilitate și stretching. <b>Handbal:</b> Perfectionarea tehnicii blocării mingii aruncate la poartă. <b>Badminton:</b> Consoloidarea tehnicii loviturii backhand simplă Joc bilateral: Handbal/badminton	Explicația, demonstrația, exersarea	<b>2</b>
<b>Lección practică 3.</b> Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului inferior; - exerciții de mobilitate și stretching. <b>Handbal:</b> Perfectionarea tehnicii aruncării la poartă de la 9 m. <b>Badminton:</b> Perfectionarea tehnicii loviturii backhand simplă Joc bilateral: Handbal/badminton	Explicația, demonstrația, exersarea	<b>2</b>
<b>Lección practică 4.</b> Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - tonifiere musculară generală; - exerciții de mobilitate și stretching. <b>Handbal:</b> Perfectionarea tehnicii aruncării la poartă de pe extreme.	Explicația, demonstrația, exersarea	<b>2</b>

<b>Badminton:</b> Consolidarea tehnicii backhand peste cap (overhead) Joc bilateral: Handbal/badminton		
<b>Lecția practică 5.</b> Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului superior; - exerciții de mobilitate și stretching. <b>Handbal:</b> Perfectionarea tehnicii fazei I a atacului – contraatacul. <b>Badminton:</b> Perfectionarea tehnicii backhand peste cap (overhead) Joc bilateral: Handbal/badminton	Explicația, demonstrația, exersarea	<b>2</b>
<b>Lecția practică 6.</b> Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului inferior; - exerciții de mobilitate și stretching. <b>Handbal:</b> Perfectionarea tehnicii aruncării la poartă de pe inter. <b>Badminton:</b> Perfectionarea tehnicii backhand peste cap (overhead) Joc bilateral: Handbal/badminton	Explicația, demonstrația, exersarea	<b>2</b>
<b>Lecția practică 7.</b> <b>Evaluare</b>		<b>2</b>
<b>Bibliografie</b> 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. Larion Alin, Popa Cristian (2017) - Bazele generale ale atletismului, Editura „Ovidius University Press” 8. Oltean Antoanela (2023) - Metodica predării gimnasticii în școală, note de curs, Constanta 9. Rus C.M., (2007) – Pentru profesorul de educație fizică: Badmintonul, Ed. Univ. Alexandru Ioan Cuza, Iași.		

### **9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conținutul disciplinei din alte centre universitare din țară și din străinătate. Conținutul disciplinei a fost elaborat în conformitate cu cerințele unităților economice de stat sau private, unităților de învățământ și cercetare care au drept obiectiv creșterea calității serviciilor oferite. Prin informațiile teoretice și aplicațiile 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; - Conștiințiozitatea; - Originalitatea. Participarea la competițiile organizate în cadrul facultății/universității	Probă practică	<b>100%</b>
10.6 Standard minim de performanță			

- 
- 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,  
25.09 2024

Titular activităților de curs,

Titular aplicații,

Conf. univ. dr Gidu Diana Victoria

Data avizării în Departament,  
30.09 2024

Decan,  
Conf. univ.dr. Raluca Silvia Matei

Director de Departament,  
Lect. univ.dr. Floricica Mariana Călin