



FIȘA DISCIPLINEI (EDUCAȚIE FIZICĂ)

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	DE 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	Pedagogia învățământului primar și preșcolar
1.7 Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ I						
2.2 Cod disciplină	PIPP1109						
2.3 Titularul activităților de curs							
2.4 Titularul activităților aplicative	Conf.univ.dr. Gidu Diana Victoria						
2.5 Anul de studii	1	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare	C	2.8 Regimul disciplinei */**	DC/DO

* 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					11
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					2
Pregătire pentru prezentări sau verificări					6
Pregătire pentru examinarea finală					3
Alte activități: consultații					
3.8 Total ore pe semestru	25				
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*	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 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	Studentul/Absolventul: a) Definește profilul digital al elevilor și adaptează conținuturile curriculare la acest specific b) Identifică specificul exigențelor și rigorilor de utilizare responsabilă a noilor tehnologii în situații didactice variate. c) Descrie specificul și potențialul formativ al unei varietăți de aplicații digitale, raportându-se critic la utilizarea lor educațională în eficientizarea învățării
Aptitudini	Studentul/Absolventul: a) Aplică noilor resurse și tehnologii în elaborarea și derularea planului de dezvoltare a carierei pe termen mediu și lung. b) Analizează profilul digital al elevilor și a implicațiilor utilizării tehnologiei asupra dezvoltării și învățării. c) Integrează în mod adecvat și responsabil tehnologia în predare, învățare și evaluare, valorificând oportunitățile de învățare colaborative. d) Utilizează resursele digitale pentru sprijinirea elevilor în procesul de învățare și de orientare școlară și profesională și pentru comunicarea cu familia/tutorii. e) Utilizează tehnologia digitală pentru dezvoltarea instituției din care face parte



Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: a) Manifestă atitudini pozitive, active, creative și reflexive, a spiritului critic față de profesia didactică și propria formare continuă. b) Promovează imaginea instituției și a propriei profesii prin implicarea în diverse proiecte/programe educaționale. c) Gestionează mediul digital educațional în siguranță, responsabil și etic, în acord cu caracteristicile și nevoile copiilor/elevilor/tinerilor în scopul eficientizării învățării d) Autoevaluează competențele de utilizare a tehnologiei în procesul didactic, în vederea îmbunătățirii acestora și al adecvării continue la exigențele digitalizării în educație
--------------------------------------	--

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
Lecția practică 1. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort; - tonifiere musculară generală; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - exerciții de mobilitate și stretching. Handbal: Consolidarea tehnicii paselor în trei cu schimb de locuri. Badminton: Consolid tehnicii deplasării în 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 și 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 și 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 și 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. Dezvoltare fizică armonioasă: - pregătirea organismului pentru efort; - dezvoltarea capacității aerobe de efort; - dezvoltarea musculaturii trenului superior; - 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 University 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 Ioan 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* <i>*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei</i>	- Participarea activă la lucrările practice; - Creativitatea; - Conștiințiozitatea; - 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 în 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,

Titular activităților de curs,
Nume/Prenume /Semnătura

Titular aplicații,
Nume/Prenume /Semnătura

28.09.2025

Conf. univ. dr. Gidu Diana Victoria

Data avizării în Departament,

Director de Departament,
Nume/Prenume /Semnătura

30.09.2025

Lect. univ. dr. Călin Mariana Florica

Decan,
Nume/Prenume /Semnătura

Conf. univ. dr. Raluca Matei