

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA INTERNAȚIONALĂ DANUBIUS
1.2 Facultatea /	FACULTATEA DE DREPT ȘI GUVERNANȚĂ INTERNAȚIONALĂ
1.3 Departamentul	ȘTIINȚE POLITICE ȘI RELAȚII INTERNAȚIONALE
1.4 Domeniul de studii	RELAȚII INTERNAȚIONALE ȘI STUDII EUROPENE
1.5 Ciclu de studii ¹	Licența
1.6 Programul de studii	RELAȚII INTERNAȚIONALE ȘI STUDII EUROPENE
1.7 Forma de învățământ	Învățământ la Distanță
1.8 Anul universitar	2026-2027

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ						
2.2 Coordonator disciplină	Prof. ION-ENE Mircea						
2.3 Tutore	Prof. ION-ENE Mircea						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei ²	DO

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.2 A.I.		3.3 AT		3.4 TC		3.5 AA	28
3.6 Distribuția fondului de timp pentru studiu individual suplimentar									ore
Studiul individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe									-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren									32
Pregătire activități aplicative asistate, laboratoare, teme, referate, portofolii, teste și eseuri									-
Tutoriat									-
Examinări									4
Alte activități									
3.7 Total ore de studiu individual suplimentar									36
3.8 Total ore pe semestru									50
3.9 Numărul de credite									2

4. Precondiții (acolo unde este cazul) (Se menționează disciplinele care trebuie studiate anterior.)

4.1 de curriculum	-
4.2 de cunoștințe/aptitudini/responsabilitate și autonomie	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a AI	
5.2 de desfășurare a AT	
5.3 de desfășurare a TC	
5.2 de desfășurare a AA	Sală dotată cu calculatoare și conexiune internet, existența bazei materiale - sală și terenuri de jocuri sportive, instalații simateriale în cazul sistemului de predare hybrid și predare alternativă pe platformă on-line (DO)

6. Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe	C9: Studentul/Absolventul descrie și analizează concepte, teorii și paradigme utilizate în domeniul relațiilor internaționale. C10: Studentul/Absolventul arată cunoaștere aprofundată și înțelegere complexă a domeniului relațiilor internaționale și studiilor europene.
----------------	---

¹ licență, masterat, doctorat

² obligatorie, opțională, facultativă

6.2 Aptitudini	A5: Studentul/Absolventul dezvoltă și demonstrează cunoașterea aprofundată și înțelegerea complexă a unui anumit domeniu de cercetare, inclusiv a cercetării responsabile, a principiilor etice și de integritate științifică în materie de cercetare, respectul vieții private și a cerințelor RGPD, legate de activitățile de cercetare dintr-o anumită disciplină. A6: Studentul/Absolventul elaborează documente de cercetare sau susține prezentări pentru a raporta rezultatele unui proiect de cercetare și analizează desfășurat, indicând procedurile de analiză și metodele care au condus la rezultatele respective, precum și posibile interpretări ale rezultatelor.
6.3 Responsabilitate și autonomie	R1: Studentul/Absolventul analizează în mod eficace, regulat și sistematic R5: Studentul/Absolventul lucrează cu încredere în cadrul unui grup, fiecare făcându-și partea lui în serviciul întregului. R6: Studentul/Absolventul vorbește într-un mod structurat, deliberat și față în față cu un grup de ascultători pentru a-i informa sau influența. R7: Studentul/Absolventul este în măsură să evalueze și să analizeze informațiile și sursele acestora. Studentul/Absolventul demonstrează capacitate de a accesa și de a avea o înțelegere critică atât a formelor tradiționale, cât și a celor noi de mass-media, precum și a rolului și funcției acestora în societățile democratice.

7. Conținuturi

7.1 AI (Activități de autoinstruire, pe baza resurselor de învățare specifice ID)	Nr.ore	Metode de predare-învățare/lucru/transmitere a informației	Observații
I			
II			
III			
IV			
7.2 AT (format hibrid: față în față și online sincron în sistem video-conferință pe Platforma de eLearning)-potrivit Orarului	Nr.ore		Suportul de studiu este postat pe Platforma de e-Learning Sakai
AT1:			
AT2:			
7.3 TC și evaluare pe parcurs (online asincron pe Platforma de eLearning)	Nr.ore		
Tema de control 1:			
Tema de control 2/TEST:			
7.4 AA	Nr.ore	Expunere, descriere, instructaj.	Programa reasarcinilor și a nivelului de solicitare se face în funcție de valoarea investigațiilor inițiale.
1. Prezentarea unui conținut teoretic minimal vizând activitatea de educație fizică, prezentarea obiectivelor și a cerințelor disciplinei.	1		

2. Repetarea principalelor procedee din fotbal -băieți și fete, cunoscute din ciclurile anterioare. Așezarea în sisteme de joc din atac și apărare. Jocuri bilaterale. Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi și vizuali. Repetarea startului din picioare și a lansării de la start, dezvoltarea vitezei de deplasare prin accelerări pe distanțe variabile 20-60m. Educarea forței dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuite și prin lucrul pe ateliere.	2	Demonstrație, explicație, exersare practică informatizată (aplicații software) online. Videoclipuri cu tematică, analiză video segmentară și pe baza comentariilor și reacțiilor subiecților (online)	Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual de progres.
3. Evaluarea cu notă prin probe specifice, a nivelului de dezvoltare a vitezei de reacție și a forței musculare segmentare	2	Demonstrație, problematizare. (sistem Hybrid)	Conținuturile din jocurile sportive vor fi reluate și testate.
4. Consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive. Repetarea lor în condiții de adversitate, în joc bilateral. Dezvoltarea elementelor capacității coordinative- ritm, precizie, echilibru static și dinamic, orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor, discriminare kinestezică, ambidextrie, agilitate. Educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile.	2		
5. Evaluarea cu notă prin probe specifice, a nivelului de dezvoltare a rezistenței și a gradului de stăpânire a unui joc sportiv.	1	Sistem Hybrid	Se ține cont în notare și de participarea la diferite activități sportive
6. AA1-AA2 Prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive.	2	Demonstrație, explicație, exersare practică informatizată (aplicații software) online.	
7. AA3-AA4 Aplicații video cu conținut de exerciții fizice și sportive practicabile la domiciliu în vederea formării deprinderilor motrice specifice.	2	Videoclipuri cu tematică, analiză video segmentară și pe baza comentariilor și reacțiilor subiecților (online)	

8. AA5-AA6 Dezvoltarea fizică armonioasă prin mijloace specifice educației fizice și sportului.	2	Demonstrație, explicație, exersare practică informatizată (aplicații software) online.	
---	---	--	--

Bibliografie minimală de studiu pentru studenți

1. Albu V. Teoria educației fizice și sportului. Constanța: Exponto, 1999. 274 p.
2. Bompă T.O. Dezvoltarea calităților biomotrice (periodizarea). București: Exponto, 2001. 282 p.
3. Rață G., Rață B.C. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006. 318 p.
4. Rață G., Rață Gh. Educația fizică și metodica predării ei. Iași: PIM, 2008. 214 p.

Bibliografie de elaborare a suportului de studiu

1. Albu V. Teoria educației fizice și sportului. Constanța: Exponto, 1999. 274 p.
2. Bompă T.O. Dezvoltarea calităților biomotrice (periodizarea). București: Exponto, 2001. 282 p.
3. Rață G., Rață B.C. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006. 318 p.
4. Rață G., Rață Gh. Educația fizică și metodica predării ei. Iași: PIM, 2008. 214 p.

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Pentru elaborarea conținuturilor acestei discipline și pentru alegerea metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a analizat oferta academică a unor instituții străine de prestigiu de învățământ superior, în vederea stabilirii unui design care să respecte la cel mai înalt nivel rigorile academice și să ofere în același timp competențele necesare studenților pentru angajarea lor cu succes și eficiența pe piața muncii.

9. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
9.1 Evaluare finală			
9.2 TC			
9.3 AA	Performanță motrică (sistem hybrid) Frecvență la aplicatie practică (seminar) Implicarea în desfășurarea activității interactive. Atitudinea față de disciplină.	Verificare teoretică (referat) sau verificarea aptitudinilor motrice, prin înlănțuiri de procedee sau jocuri de miscare pentru deprinderile motrice. (pentru AA sistem Hybrid)	50% valoarea rezultatelor 40% frecvența și atitudine favorabilă disciplinei 10% progresul înregistrat
9.4 Modalitatea de notare	Note întregi 1-10		
9.5 Standard minim de performanță	• executarea în proporție de 50% a probelor specifice		

Data completării

24.09.2026

Semnătura coordonatorului de disciplină

Data avizării în departament
29.09.2026

Semnătura directorului de departament