

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Internațională „DANUBIUS” Galați
1.2 Facultatea	Facultatea de Drept și Guvernare Internațională
1.3 Departamentul	Științe Politice și Relații Internaționale
1.4 Domeniul de studii	Relații Internaționale și Studii Europene
1.5 Ciclu de studii	Licență
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 – II - III						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. ION-ENE Mircea						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei ¹	Complementară

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	2	seminar / laborator	
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care:	28	seminar / laborator	
3.7 Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					2
Examinări					6
Alte activități (participare sesiuni comunicări științifice, proiecte de cercetare ș.a.)					10
3.8 Total ore de studiu individual	26				
3.9 Total ore pe semestru	50				
3.10 Numărul de credite	2				

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

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 / laboratorului	-

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 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. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice
7.2 Obiectivele specifice	- Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. - Îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate - Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali. - Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale. - Formarea și asimilarea terminologiei sportive minimale, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra organismului, noțiuni de tactică, etc - Includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar. - Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării starilor de suprasolicitar

8. Conținuturi

8.1 SI	Nr.ore	Metode de predare	Observații
I. Prezentarea unui conținut teoretic minimal vizând activitatea de educație fizică, realizarea instructajului pentru protecția muncii, prezentarea obiectivelor și a cerințelor disciplinei, susținerea testărilor inițiale.	6 ore		
II. Repetarea principalelor procedee din fotbal -băieți și volei - 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 circuit și prin lucrul pe ateliere.	8 ore	Studiul individual, studiul comparativ, referatul, documentarea, joc de rol, studiul de caz, metoda activității pe grupe,	Suportul de studiu este postat pe Platforma de e-Learning Sakai
III. Evaluarea cu notă prin probe specifice, a nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare și a forței musculare	6 ore		

segmentare		dezbaterea, analiza	
IV. Prezentarea tematicii abordate în semestrul 2. Readaptarea la efort. Jocuri sportive.	8 ore		
8.2 AT	Nr.ore		
AT1: 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 chinestezică, ambidextrie, agilitate. Educarea rezistenței aérobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile.	4 ore		
AT2: Evaluarea cu notă prin probe specifice, a nivelului de dezvoltare a rezistenței și a gradului de stăpânire a unui joc sportiv.	4 ore		
8.3 TC	Nr.ore		
Tema de control 1: Rezolvare problema pe Danubius Online	10 ore		
Tema de control 2: Rezolvare problema pe Danubius Online	10 ore		
8.4 AA	Nr.ore		
Bibliografie			
1.Albu V. <i>Teoria educației fizice și sportului</i> . Constanța: Exponto, 1999. 274 p. 2.Bompa T.O. <i>Dezvoltarea calităților biomotrice (periodizarea)</i> . București: Exponto, 2001. 282 p. 3.Rață G., Rață B.C. <i>Aptitudinile în activitatea motrică</i> . Bacău: EduSoft, 2006. 318 p. 4.Rață G., Rață Gh. <i>Educația fizică și metodică predării ei</i> . Iași: PIM, 2008. 214 p.			

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

Participarea la identificarea unor soluții pentru probleme ale comunității legate de servicii ale administrației publice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Evaluare finală	Se evaluează răspunsurile	Examen scris	50%
10.5 TC	Se evaluează răspunsurile	Evaluare continuă/Teme de control	50%
10.7 Standard minim de performanță			
- cunoașterea în proporție de 50% a informației transmise; - răspunsurile scrise să nu conțină erori grave; - respectarea normelor academice în redactarea temelor.			

Data completării
17.09.2026

Semnătura coordonatorului de disciplină

Data avizării în departament
24.09.2026

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Florin Iftode