

## FIȘA DISCIPLINEI EDUCAȚIE-FIZICĂ

### 1. Date despre program

|                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior: UNIVERSITATEA OVIDIUS DIN CONSTANTA   |
| 1.2 Facultatea DE PSIHOLOGIE SI STIINTELE EDUCATIEI                          |
| 1.3 Departamentul: DE PSIHOLOGIE, ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI |
| 1.4 Domeniul de studii: ȘTIINȚE SOCIALE                                      |
| 1.5 Ciclul de studii: LICENȚĂ                                                |
| 1.6 Programul de studii: PSIHOLOGIE                                          |
| 1.7. Anul universitar 2024-2025                                              |

### 2. Date despre disciplină

|                                                                      |    |               |    |                       |          |                         |       |
|----------------------------------------------------------------------|----|---------------|----|-----------------------|----------|-------------------------|-------|
| 2.1 Denumirea disciplinei - EDUCAȚIA FIZICĂ (CURS PRACTIC)           |    |               |    |                       |          |                         |       |
| 2.2. Cod disciplină – P 2206                                         |    |               |    |                       |          |                         |       |
| 2.3 Titularul activităților de curs                                  |    |               |    |                       |          |                         |       |
| 2.4 Titularul activităților de seminar/stagii/lp DR. MOROIANU MIRUNA |    |               |    |                       |          |                         |       |
| 2.5 Anul de studii                                                   | II | 2.6 Semestrul | II | 2.7 Tipul de evaluare | Colocviu | 2.8 Regimul disciplinei | DC/DO |

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

|                                                                                                |    |                    |   |                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---|--------------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 1  | din care: 3.2 curs | - | 3.3 seminar / laborator (lp) /stagii | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 14 | din care: 3.5 curs | - | 3.6 seminar / laborator (lp) /stagii | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |   |                                      | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |   |                                      | 5   |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |   |                                      | -   |
| Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                        |    |                    |   |                                      | 6   |
| Tutorial                                                                                       |    |                    |   |                                      |     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |   |                                      |     |
| Alte activități                                                                                |    |                    |   |                                      |     |
| 3.7 Total ore de studiu individual                                                             | 11 |                    |   |                                      |     |
| 3.9 Total ore pe semestru                                                                      | 25 |                    |   |                                      |     |
| 3.10 Numărul de credite                                                                        | 1  |                    |   |                                      |     |

### 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 / laboratorului | Studentii doar cele care vor, participă la cursurile practice cu caracter sportiv |

### 6. Competențele specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1 – Educarea motricității generale și specifice a studenților, în vederea formării unor priceperi și deprinderi necesare practicării educației fizice și sportului la nivel mediu.</p> <p>C2 - Amplificarea motivației studenților pentru practicarea în mod independent și sistematic a exercițiilor fizice.</p> <p>C3 - Dezvoltarea fizică și armonioasă, dezvoltarea capacității aerobe.</p> |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe transversale</b> | <p>CT1 - Dezvoltarea competențelor funcționale, esențiale pentru reușita socială: comunicarea, gândirea critică, socializare etc</p> <p>CT2 - Cultivarea expresivității și a sensibilității, în scopul împlinirii personale și a promovării unei vieți de calitate;</p> |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplificarea motivației studenților pentru practicarea în mod independent și sistematic a exercițiilor fizice.</li> <li>• Optimizarea stării de sănătate;</li> <li>• Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;</li> </ul> |
| 7.2 Obiectivele Specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din jocul sportiv, atletism și gimnastică pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice în activitatea de loisir.</li> </ul>                                                                                                    |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Lucrări practice – <i>Jocul sportiv</i>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de predare        | Număr de ore alocate |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
| <b>1. Deprinderi motrice din atletism și joc sportiv</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tehnica pasului lansat și a startului din picioare;</li> <li>• Joc bilateral la alegere (baschet, fotbal, volei)</li> </ul>                                                                                         | <b>exersare practică</b> | <b>2 ore</b>         |
| <b>2. Deprinderi motrice din atletism și joc sportiv</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alergare de semifond;</li> <li>• Joc bilateral la alegere (baschet, fotbal, volei)</li> </ul>                                                                                                                       | <b>exersare practică</b> | <b>2 ore</b>         |
| <b>3. Deprinderi motrice din atletism și joc sportiv</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții pentru îmbunătățirea vitezei de deplasare, reacție, execuție, repetiție;</li> <li>• Joc bilateral la alegere (baschet, fotbal, volei)</li> </ul>                                                          | <b>exersare practică</b> | <b>2 ore</b>         |
| <b>4. Sport aerob</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Program aerob cu secvență cardio și accent pe exercițiile de respirație</li> <li>• Joc bilateral la alegere (baschet, fotbal, volei)</li> </ul>                                                                                                        | <b>exersare practică</b> | <b>2 ore</b>         |
| <b>5. Sport aerob</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• structuri complexe feminine (mișcări cu caracter de forță – fitness, de întindere – de tip stretching și relaxare) care se adresează tuturor segmentelor corpului, însoțite de acompaniament muzical</li> </ul>                                        | <b>exersare practică</b> | <b>2 ore</b>         |
| <b>6. Sport aerob</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• structuri complexe feminine (mișcări cu caracter de forță dinamică și rapiditate cu utilizarea stepperelor – de tip stretching și relaxare) care se adresează tuturor segmentelor corpului, însoțite de acompaniament muzical – programul 1</li> </ul> | <b>exersare practică</b> | <b>2 ore</b>         |
| <b>7. Gimnastică și pași de dans latino</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de prelucrare analitică segmentară sau globală a aparatului locomotor</li> <li>• pași de dans în ritmuri variate</li> </ul>                                                                                            | <b>exersare practică</b> | <b>2 ore</b>         |

#### Bibliografie:

1. Neacșu, I., Uță, F. (2015) – Psihopedagogia activităților psihomotrice, ED. Universitară, București
2. Dragnea, A., Bota, A., (2009)- Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București

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

**Un absolvent trebuie să cunoască și să aplice structuri motrice specifice ramurilor de sport abordate pe parcursul semestrului.**

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                       | 10.1 Criterii de evaluare            | 10.2 Metode de evaluare      | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                            | In functie de specificul disciplinei | Evaluare practică            | 100 %                        |
| 10.5 Seminar / laborator/lp/stagii                                                                   | In functie de specificul disciplinei | Evaluare scrisă (portofoliu) |                              |
|                                                                                                      |                                      | Colocviu                     | 100 %                        |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                   |                                      |                              |                              |
| Cunoașterea și aplicarea unor structuri motrice simple din jocul sportiv, gimnastică și sport aerob. |                                      |                              |                              |

Data completării  
25.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament  
30.09.2024

Director de Departament  
Lector univ. dr. Mariana Floricica Călin

Decan,  
Conf. univ. dr. Raluca Silvia Matei