

# FIȘA DISCIPLINEI

## Educație fizică I

### 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: ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
1.5 Ciclul de studii: LICENȚĂ
1.6 Programul de studii: PEDAGOGIA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PRIMAR ȘI PREȘCOLAR
1.7. Anul universitar 2022-2023

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei - EDUCAȚIE- FIZICĂ I							
2.2. Cod disciplină – PIPP 1108							
2.3 Titularul activităților de curs – LECT. UNIV. DR. MOROIANU MIRUNA							
2.4 Titularul activităților de seminar/stagii/lp - LECT. UNIV. DR. MOROIANU MIRUNA							
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare	PV	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					
<b>3.7 Total ore de studiu individual</b>	11				
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>	14+11=25				
<b>3.9 Numărul de credite</b>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activitățile se vor desfășura în sălile specifice ale facultății</li> </ul>

### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p>C1 Proiectarea unor programe de instruire sau educaționale adaptate pentru diverse niveluri de vârstă/pregătire și diverse grupuri țintă.</p> <p>C2 Realizarea activităților specifice procesului instructiv-educativ din învățământul primar și preșcolar.</p> <p>C3 Evaluarea proceselor de învățare, a rezultatelor și a progresului înregistrat de preșcolari / școlarii mici.</p> <p>C4 Abordarea managerială a grupului de preșcolari /școlari mici, a procesului de învățământ și a activităților de învățare/integrare socială specifice vârstei grupului țintă.</p> <p>C5 Consilierea, orientarea și asistarea psihopedagogică a diverselor categorii de persoane /grupuri educaționale (preșcolari/ școlari mici/elevi, familii, profesori, angajati etc.).</p> <p>C6 Autoevaluarea și ameliorarea continuă a practicilor profesionale și a evoluției în carieră.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p>CT1 Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în științele educației.</p> <p>CT2 Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul științelor educației.</p> <p>CT3 Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue.</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 atletism;</li> <li>• Dobândirea de cunoștințele teoretice care s-au dovedit valide în practică, fiind la baza pregătirii specialiștilor din domeniul nostru.</li> <li>• Capacitarea studenților cu strategii de instruire care au ca scop perfecționarea activității de educație fizică și sport în concordanță cu standardele internaționale și nivelul vârstei subiecților.</li> </ul>

### 8. Conținuturi

8.1 Lucrări practice	Metode de predare	Număr de ore alocate
1.Școala mersului și alergării	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>1 oră</b>
2. Exerciții specifice din școala săriturilor	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>1 oră</b>
3. Exerciții specifice din școala aruncărilor	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>1 oră</b>
4. Învățarea tehnicii alergării în tempou moderat (alergarea de rezistență)	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>1 oră</b>
5. Învățarea tehnicii alergării de viteză	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>1 oră</b>
6.Învățarea tehnicii săriturii în lungime de pe loc (cu elan)	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>1 oră</b>
7.Învățarea tehnicii aruncării cu o mână de la umăr	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>1 oră</b>
8. Deprinderi motrice de bază – variante -	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>1 oră</b>

9. Metode și procedee metodice de consolidare a deprinderilor motrice de bază	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>1 oră</b>
10. Jocuri, ștafete și parcursuri aplicative specifice consolidării deprinderilor motrice	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>1 oră</b>
11. Jocuri, ștafete și parcursuri aplicative specifice dezvoltării calităților motrice rezistența	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>2 ore</b>
12. Jocuri, ștafete și parcursuri aplicative specifice dezvoltării calităților motrice viteza	<b>Prezentare orală + exersare practică</b>	<b>2 ore</b>

**Bibliografie:**

1. M. E. N.,CONSILIUL NATIONAL PENTRU CURRICULUM - Programe școlare revizuite, educație fizică, clasele PREGĂTITOARE, I, a II-A, București, 2013. Programa a fost aprobată prin Ordin al Ministrului Educației Aprobată prin ordin al ministrului Nr.3418/19.03.2013
2. M.E.N.,CONSILIUL NATIONAL PENTRU CURRICULUM - Programe școlare pentru clasa a III-A, A IV-A, Educație fizică, aprobat prin Ordin al Ministrului 2014
- 3 M.E.N.,CONSILIUL NATIONAL PENTRU CURRICULUM - Programe școlare pentru clasa a III-A ȘI A IV-A Joc și Mișcare, aprobat prin Ordin al Ministrului 2014
4. CRISTEA, D.I., DIDACTICA EDUCAȚIEI -FIZICE, EDITURA POLIROM, BUCUREȘTI, 2009
- 5.DUMITRU, M.(2003) – Educația fizică și metodică predării, Edit. EX Ponto Constanța.
- 6.DUMITRU,M.(2007) – Educația fizică și metodică predării, Edit. EX Ponto Constanța.
- 7.DUMITRU,M.(2011) – Educația fizică componentă a Curriculum-ului Național, Edit. University press Constanța.
- 8.DUMITRU,M. MOROIANU, M. (2017) – Repere metodologice entru practica studenților la educație fizică, Ed. Universitară, București.
9. Neacșu, I., Uță, F. (2015) – Psihopedagogia activităților psihomotrice, ED. Universitară, București
10. Dragnea, A., Botea, A., *Teoria activităților motrice Editura Didactică și Pedagogică*, București, 2009

**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 noțiunile fundamentale ale disciplinei, să-și formeze un limbaj de specialitate în domeniul educației-fizice.**

**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 orală	20%
10.5 Seminar / laborator/lp/stagii	In functie de specificul disciplinei	Evaluare scrisă (portofoliu)	20%
		Probă de verificare	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Organizarea și conducerea colectivului utilizând mijloace și metode specifice nivelului preșcolar și primar.			

Data completării  
27.09. 2022

Semnătura titularului de curs  
Lect. Univ. Dr. Moroianu Miruna

Semnătura titularului de seminar  
Lect . univ. Dr. Moroianu Miruna

Data avizării în Departament  
30.09.2022

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

Decan,  
Prof. univ. dr. Mircea Adrian Marica