

# 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: 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 II                                    |   |               |    |                       |    |                         |       |
| 2.2. Codul disciplinei PIPP 1208                                                   |   |               |    |                       |    |                         |       |
| 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 | II | 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                                                                                |          |                    |   |                                       |     |
| 3.7 Total ore de studiu individual                                                             | 11       |                    |   |                                       |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 14+11=25 |                    |   |                                       |     |
| 3.9 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 | Activitățile se vor desfășura în sălile specifice ale facultății |

### 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, angajați 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 gimnastică;</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 - <i>Gimnastica</i>                                                               | Metode de predare                           | Număr de ore alocate |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|
| 1.Exercițiile de front si formații<br>Deprinderi aplicativ utilitare (echilibru)                       | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | 1 oră                |
| 2. Complexele de dezvoltare fizică armonioasă<br>Deprinderi aplicativ utilitare (tracțiuni, împingeri) | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | 1 oră                |
| 3. Metodica învățării rulărilor<br>Deprinderi aplicative (târâre, transport de obiecte)                | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | 1 oră                |
| 4.Metodica învățării rostogolorilor înainte<br>Deprinderi aplicativ utilitare (cățărare, coborâre)     | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | <b>2 ore</b>         |
| 5. Metodica învățării rostogolorilor înapoi                                                            | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | 1 oră                |
| 6. Metodica învățării elementelor statice                                                              | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | <b>2 ore</b>         |
| 7. Metodica învățării elementelor specifice gimnasticii ritmice                                        | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | 1 oră                |
| 8. Metodica învățării elementelor specifice dansului popular                                           | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | 1 oră                |

|                                                                                                   |                                             |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|
| 9. Metodica învățării legărilor de elemente                                                       | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | 1 oră |
| 10. Jocuri, ștafete și parcururi aplicative specifice dezvoltării calităților motrice forța       | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | 1 oră |
| 11. Jocuri, ștafete și parcururi aplicative specifice dezvoltării calităților motrice îndemânarea | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | 1 oră |
| 12. Parcururi aplicative pentru consolidarea deprinderilor cu caracter aplicativ-utilitar         | <b>Prezentare orală + exersare practică</b> | 1 oră |

#### 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.DUMITRU, M.(2003) – Educația fizică și metodologia predării, Edit. EX Ponto Constanța.
- 5.DUMITRU,M.(2007) – Educația fizică și metodologia predării, Edit. EX Ponto Constanța.
- 6.DUMITRU,M.(2011) – Educația fizică componentă a Curriculum-ului Național, Edit. University press Constanța.
- 7.DUMITRU,M. MOROIANU, M. (2017) – Repere metodologice entru practica studenților la educație fizică, Ed. Universitară, București.
8. Neacșu, I., Uță, F. (2015) – Psihopedagogia activităților psihomotrice, ED. Universitară, 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 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  
26.09.2022

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 Florica Călin

Decan,  
Prof. univ. dr. Mircea Adrian Marica