

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 2021-2022

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/DI

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	- Pentru perioada de pandemie cursul se va realiza în sistem on-line atunci când o să fie cazul, adică când condițiile meteo nu vor permite ieșirea studenților pe plajă-faleză în zona universității. - Deci varianta hybrid este valabilă în cazul desfășurării acestor cursuri de natură practică. - Studentele doar cele care vor, participă la cursurile practice cu caracter sportiv și metodic iar când nu se va putea aborda această varietate cursurile se vor susține online pe platforma webex.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	• C1 – Formarea capacității de proiectare a unităților de învățare. • C2 – Capacitatea de a conduce o activitate practică în condiții diferite. • C3 – Adaptarea efortului în cadrul activității de educație fizică la nivelul de vârstă a preșcolarului și școlarului mic.
Competențe transversale	CT1 Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipa multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice CT2 Exercițierea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei CT3 Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Amplificarea motivației studenților pentru practicarea în mod independent și sistematic a exercițiilor fizice. • Optimizarea stării de sănătate; • Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;
7.2 Obiectivele Specifice	• Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism; • Dobândirea de cunoștințe teoretice care s-au dovedit valide în practică, fiind la baza pregătirii specialiștilor domeniului nostru. • 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.

8. Conținuturi

8.1 Lucrări practice	Metode de predare	Număr de ore alocate
1. Școala mersului și alergării	Prezentare orală + exersare practică	1 oră
2. Exerciții specifice din școala săriturilor	Prezentare orală + exersare practică	1 oră
3. Exerciții specifice din școala aruncărilor	Prezentare orală + exersare practică	1 oră
4. Învățarea tehnicii alergării în tempou moderat (alergarea de rezistență)	Prezentare orală + exersare practică	1 oră
5. Învățarea tehnicii alergării de viteză	Prezentare orală + exersare practică	1 oră
6. Învățarea tehnicii săriturii în lungime de pe loc (cu elan)	Prezentare orală + exersare practică	1 oră
7. Învățarea tehnicii aruncării cu o mână de la umăr	Prezentare orală + exersare practică	1 oră
8. Deprinderi motrice de bază – variante -	Prezentare orală + exersare practică	1 oră
9. Metode și procedee metodice de consolidare a deprinderilor motrice de bază	Prezentare orală + exersare practică	1 oră
10. Jocuri, ștafete și parcursuri aplicative specifice consolidării deprinderilor motrice	Prezentare orală + exersare practică	1 oră
11. Jocuri, ștafete și parcursuri aplicative specifice dezvoltării calităților motrice rezistență	Prezentare orală + exersare practică	2 ore
12. Jocuri, ștafete și parcursuri aplicative specifice dezvoltării calităților motrice viteză	Prezentare orală + exersare practică	2 ore

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. Univrsity 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 sa 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
1.10. 2021

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

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

Data avizării în Departament

01.10.2021

Semnătura directorului de departament