



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	
1.3. Departamentul	Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Psihologie

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de laborator	Conf. Univ. Dr. Forțan Cătălin						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	A/R	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					22 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7. Total ore studiu individual	22				
3.8. Total ore pe semestru	50				
3.9. Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	• Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă, gândire critică

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• On site
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• On site

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: 1. explică importanța activității fizice regulate pentru menținerea sănătății fizice și psihice, cu aplicabilitate în contextul profesiei de psiholog. 2. descrie principiile de bază ale unui stil de viață sănătos și rolul activităților motrice în echilibrul psiho-emoțional.
Abilități	Studentul/Absolventul: 1. aplică tehnici și exerciții de bază pentru dezvoltarea rezistenței, forței, flexibilității și coordonării motrice. 2. utilizează activitatea fizică ca instrument de gestionare a stresului și de îmbunătățire a stării de bine personale și profesionale. 3. demonstrează capacitatea de a participa activ și constant la activități sportive sau recreative.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 1. activează o gândire critică, orientată asupra propriei activități de învățare, în vederea autoreglării acesteia. 2. demonstrează capacități de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională. 3. manifestă abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală.

7. Conținuturi

7.1. Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie:		

7.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Educația fizică în sistemul universitar de neprofil – componentă de bază a educației pentru sănătate.		4 ore
Exercițiul fizic – mijloc de optimizare al fitnessului motor al studentului		4 ore
Noțiuni principale: dezvoltare fizică, capacitate motrică, mișcare, act motric, activitatea motrică		6 ore
Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și antrenament sportiv: calitățile motrice, elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației		4 ore
Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și antrenament sportiv: deprinderile și priceperile motrice, indicii morfo-funcționali ai organismului		4 ore
Originea EFS. Evoluția fenomenului practicării exercițiilor fizice. Funcțiile EFS		4 ore
Obiectivele EFS. Educația fizică și sportul în contextul educației permanente		2 ore
Total		28 ore
Bibliografie:		
1 Cârstea G. – Teoria și metodica educației fizice și sportului, Editura Universul, București, 2000		
2 Dragnea A, Bota A. – Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999		
3 Dragnea A., Mate-Teodorescu S. – Teoria sportului, Ed. Fest, București, 2002		

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

Datele asimilate în urma parcurgerii acestei fișe pot fi folosite ca suport de către studenți în studiul disciplinelor din cadrul Programului de licență: Psihologie.

Conținutul cursului este în consens cu așteptările comunității academice, al angajatorilor din învățământul preuniversitar, cercetare; valorifică optim și creativ potențialul fiecărui student în cadrul orelor de seminar, chiar și pentru sistemul ”on line”.

9. Evaluare

La stabilirea notei finale se iau în considerare		Ponderea exprimată în % {total = 100%}
• Media notelor acordate la seminar / lucrări practice		10%
• Notele obținute la testele periodice sau parțiale		10%
• Nota acordată pentru frecvența și conduita la activități		50%
• Notele acordate pentru temele de casă, referate, eseuri, traduceri, studii de caz		10%
• Notele acordate pentru participarea la cercuri științifice și/sau la concursuri profesionale		
• Nota acordată la examinarea finală		20%
• Alte note		
Cerințe minime de promovare (pentru nota 5): Participarea la orele prevăzute în program		Cerințe maxime de promovare (pentru nota 10): - participare continuă la ore; - efectuarea temelor de casă, referate; - participare la concursuri.

Data completării

Semnătura titularului

Semnătura directorului de departament,