



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	Științele educației
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Psihopedagogie specială

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de laborator	Asist. univ. dr. Andreea BUGA						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	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.
Abilități	Studentul/Absolventul: 1.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 1. Comunică eficient prin oferirea de feedback constructiv și susține implicarea activă a elevilor în propriul proces de învățare. 2. Demonstrează capacități de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat. 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
Exerciții pentru corectarea posturii și prevenirea problemelor de coloană specifice profesiilor statice	Explicații, demonstrație, demonstrație	4 ore
Tehnici de respirație și relaxare pentru gestionarea stresului academic	Explicații, demonstrație, demonstrație	6 ore
Exerciții de mobilitate și stretching pentru îmbunătățirea flexibilității corporale	Explicații, demonstrație, demonstrație	6 ore
Dezvoltarea rezistenței cardiorespiratorii prin activități aerobice accesibile	Explicații, demonstrație, demonstrație	6ore
Antrenament funcțional pentru creșterea forței musculare și a stabilității	Explicații, demonstrație, demonstrație	6 ore
Total		28 ore

Bibliografie:

- Dumitru, G. (2022). *Sănătate prin sport: Exerciții fizice pentru studenți*. Editura Universitară, București.
- Bota, A. (2021). *Exerciții fizice pentru viața activă: Ghid practic pentru studenți*. Editura Discobolul, București.
- Pop, N. H. (2020). *Fitness pentru toți: Concepte și aplicații practice*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Tache, S. (2019). *Fiziologia efortului fizic*. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hațieganu", Cluj-Napoca.
- Delavier, F. (2022). *Ghid de antrenament pentru studenți*. Editura Medicală, București.
- McGill, S. (2021). *Anatomia spatelui sănătos: Exerciții esențiale pentru prevenirea durerilor lombare*. Editura Lifestyle, București.
- Ratamess, N. (2023). *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*. Wolters

Kluwer.

- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics

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: Psihopedagogie specială.
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%}
Evaluări periodice		50%
Nota acordată la examinarea finală		50%
• 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,