



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. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Psihologie

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. Buga Andreea Aura Maria						
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. 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
Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport	Explicatii,demonstratie, demonstratie intuitiva si discuții	4 ore
Exercițiul fizic- mijlocul principal al educației fizice și sportului	Explicatii,demonstratie, demonstratie intuitiva si discuții	4 ore
Principalele forme de organizare a exercițiilor fizice	Explicatii,demonstratie, demonstratie intuitiva si discuții	2 ore
Principiile generale ale educație fizice și antrenamentului sportiv	Explicatii,demonstratie, demonstratie intuitiva si discuții	4 ore
Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice de bază și aplicativ utilitare	Explicatii,demonstratie, demonstratie intuitiva si discuții	6 ore
Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice specifice ramurilor sportive.	Explicatii,demonstratie, demonstratie intuitiva si discuții	6 ore
Metodele didactice cu aplicabilitate în EFS	Explicatii,demonstratie, demonstratie intuitiva si discuții	2 ore
Total		28 ore
Bibliografie:		
1 Cârstea G. – Teoria și metodică 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

01.10.2025

Semnătura titularului

Asist.univ.dr. Buga Andreea Aura Maria



Semnătura directorului de departament,
Conf.univ.dr. Popescu Alexandrina Mihaela

