



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. 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	Asist. univ. dr. Andreea BUGA						
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	<p>Studentul/Absolventul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deține cunoștințe privind principiile fundamentale ale activității fizice, ale dezvoltării capacităților motrice și ale adaptării organismului la efort. 2. Înțelege noțiuni elementare de igienă personală, siguranță și prevenire a accidentărilor în cadrul activităților fizice. 3. Înțelege criteriile și metodele de evaluare a condiției fizice și a progresului motric.
Abilități	<p>Studentul/Absolventul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplică corect tehnicile fundamentale în exercițiile fizice și în probele sportive specifice. 2. Realizează exerciții și structuri motrice cu un nivel adecvat de coordonare, forță, rezistență, viteză și mobilitate. 3. Utilizează strategii de autoevaluare și evaluare a performanței fizice. 4. Demonstrează abilități de comunicare și cooperare în cadrul activităților sportive de echipă, integrând principii de fair-play. 5. Aplică reguli de siguranță și prezintă un comportament adecvat în timpul desfășurării activităților fizice.
Responsabilitate și autonomie	<p>Studentul/Absolventul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
Activități sportive recreative de grup pentru dezvoltarea spiritului de echipă	Explicații, demonstrație, demonstrație	4 ore
Exerciții pentru îmbunătățirea coordonării și echilibrului corporal	Explicații, demonstrație, demonstrație	4 ore
Managementul energiei și prevenirea epuizării prin activitate fizică regulată	Explicații, demonstrație, demonstrație	4 ore
Stil de viață activ: integrarea exercițiilor fizice în programul zilnic al studentului	Explicații, demonstrație, demonstrație	4 ore
Exerciții fizice adaptate pentru spații restrânse și program încărcat	Explicații, demonstrație, demonstrație	6 ore
Evaluarea și monitorizarea progresului personal în dezvoltarea fizică	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: 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%}
• Evaluări intermediare	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; - participare la concursuri.

Data completării

01.10.2025

Semnătura titularului
Buga Andreea Aura Maria

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