**fișa disciplinei**

**EDUCAȚIE FIZICĂ I 2025-2026**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București/ Centrul Universitar Pitești |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Științe ale Educației, Științe Sociale și Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Științe ale Educației |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Științe ale Educației |
| 1.5 Programul de studii universitare | Pedagogia învățământului primar și preșcolar |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Licență |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești/Câmpulung/Vâlcea/Slatina |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei/ | | | EDUCAȚIE FIZICĂ I | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Mercea Traian Ionuț | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | Mercea Traian Ionuț | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | I | 2.5 Semestrul | | I | | 2.6. Tipul de evaluare | V | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | C | | 2.9 Codul disciplinei | | | | UPB.21.S.02.A.030 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână/ | 1 | Din care: 3.2 curs | | - | 3.3 seminar/laborator/proiect | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 14 | Din care: 3.5 curs/ | | - | 3.6 seminar/laborator/proiect | 14 |
| Distribuția fondului de timp: | | | | | | 11 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminare / laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | 7 |
| Tutorat | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **11** |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **25** |
| 3.9 Numărul de credite/ | | **1** |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | - |
| 4.2 de rezultate ale învățării | Capacitate de efort fizic |

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | - |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului | Sala/teren de sport, materiale didactice specifice |

**6. Obiectiv general**

Asigurarea efectelor de compensare asupra activităţii intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului şi oboselii.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * Cunoaște și explică conceptele fundamentale ale managementului educațional în corelare cu principiile organizării grupurilor de copii/elevi * Descrie caracteristicile socio-psiho-pedagogice ale mediului educațional * Explică normele comportamentale și regulile de organizare și funcționare a grupurilor de elevi * Descrie structura și funcționarea echipelor din cadrul organizației școlare * Identifică specificul organizării și comunicării echipelor din cadrul instituției școlare |
| **Abilități** | * Utilizează strategii manageriale și didactice adecvate nevoilor grupurilor de copii/elevi * Organizează în mod eficient spațiul de învățare prin valorificarea resurselor variate * Selectează și aplică tehnici de asigurare a coeziunii grupurilor de copii/elevi * Planifică și organizează activități în cadrul echipelor * Rezolvă sarcini utilizează metode bazate pe colaborare în cadrul echipelor de lucru profesionale |
| **Responsabilitate și autonomie** | * Acceptă în mod responsabil rolul de manager al clasei și ia decizii adecvate * Menține în mod autonom un climat pozitiv și incluziv contribuind la responsabilizarea copiilor/elevilor * Susține o cultură democratică a participării și implicării responsabile a copiilor/elevilor în activitățile educaționale * Colaborează activ și responsabil cu colegii în implementarea proiectelor/activităților asumate * Își asumă responsabilitatea participării și deciziei în cadrul echipelor de lucru profesionale |

**8. Metode de predare**

Practice, intuitive, verbale şi evaluative

**9. Conținuturi**

|  |
| --- |
| **CURS -** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Lecţie cu caracter organizatoric  (prezentarea cerinţelor disciplinei, prezentarea normelor privind protecţia muncii) | 1 |
| 2. | Baschet.Volei (repetarea poziţiei fundamentale, a deplasării în teren, a paselor de sus cu două mâini şi a serviciului). Joc şcoală cu accent pe elementele învăţate. | 2 |
| 3. | Fitnes. Baschet. Joc şcoală cu accent pe elementele învăţate. Jocuri de mişcare.  Tenis de câmp. | 2 |
| 4. | Fitnes.Baschet ( consolidarea principalelor elemente si procedee tehnice). Dezvoltarea musculaturii abdomenului, spatelui şi braţelor. Tenis de câmp. | 2 |
| 5. | Fitnes (Dezvoltarea musculaturii abdominale, a spatelui, a membrelor superioare şi membrelor inferioare).  Tenis de câmp | 4 |
| 6. | Fitnes (Dezvoltarea musculaturii abdominale, a spatelui, a membrelor superioare şi membrelor inferioare).  Tenis de câmp | 2 |
| 7. | Testarea studenţilor. Analiza activităţii din sem. I | 1 |
|  | **Total:** | **14** |
| Bibliografie   1. Albulescu, I. (2020). Instruirea bazată pe înțelegere. Cum îi sprijnim pe elevi să învețe eficient. București, Editura Didactica Publishing House. 2. Albulescu, I. Catalano, H. (coord.) (2019). Sinteze de pedagogia învățământului preșcolar. București: Editura Didactica Publishing House. 3. Albulescu, I. Catalano, H. (coord.) (2019). Sinteze de pedagogia învățământului primar. București: Editura Didactica Publishing House. | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | - | - | - |
| 10.5 Seminar | Evaluare periodică a competențelor achiziționate | Prezență  Evaluare finală | 20%  80% |
| 10.6 Condiții de promovare | | | |
| * Obținerea a minim 50% din punctajul total. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării  25.09.2025 | Titular de curs  Traian Ionuț MERCEA | Titular de aplicații  Traian Ionuț MERCEA |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  25.09.2025 | Director de departament  Maria Magdalena STAN  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Marius Claudiu LANGA | |