FIŞA DISCIPLINEI

Educaţie Fizică 1

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Babeş-Bolyai
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale educaţiei
1.3. Departamentul	Ştiinţe ale educaţiei
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţe ale educaţiei
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii / Calificarea	Pedagogia învăţământului primar
1.7. Forma de învăţământ	Cu frecvenţă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Educatie Fizică 1**			Codul disciplinei	**YLU0011**
2.2. Titularul activităţilor de curs	-				
2.3. Titularul activităţilor de seminar	Conf. univ. dr. Cosmin PRODEA				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Evaluare pe parcurs
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	2.8. Tipul disciplinei			Disciplină complementară (DC)

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5. curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)					**22 ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe (AI)					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					0
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					12
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					4
Alte activităţi					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)				**22**	
3.8. Total ore pe semestru				**50**	
3.9. Numărul de credite				**2**	

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	-
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	PARCUL IULIU HAŢIEGANU

6.1. Competenţele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învăţământ)[1]

[1] Se vor prelua din Planul de învăţământ al programului de studii acele competenţe profesionale şi/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fişa disciplinei. Pentru fiecare competenţă se va prelua întregul enunţ, inclusiv codul competenţei, cu formularea care apare în planul de

Competenţe profesionale	
Codul competenţei	**Competenţă**
CP3	Creează un mediu educaţional sigur şi pozitiv
CP5	Evaluează progresul şi rezultatele elevilor
Competenţe transversale	
Codul competenţei	**Competenţă**
CT2	Reflectează sistematic asupra propriei activităţi şi se implică în dezvoltarea profesională continuă
CT3	Gestionează eficient timpul şi resursele educaţionale

6.2. Rezultatele învăţării specifice programului de studii (se preiau din planul de învăţământ)[2]

Rezultatele învăţării vizate prin disciplină		
Codul competenţei	**Cunoştinţe şi înţelegere (Knowledge and understanding)**	**Abilităţi academice specifice (Specific academic skills)**
CP3	3.6 Asigură securitatea fizică şi psihologică a elevilor	3.8 Promovează incluziunea şi valorizarea diversităţii
CP5	5.4 Furnizează feedback clar, constructiv şi motivant	5.1 Construieşte instrumente de evaluare adaptate obiectivelor
CT2	2.1. Analizează critic propria activitate didactică şi identifică puncte forte şi aspecte de îmbunătăţit.	2.2. Elaborează planuri personale de dezvoltare profesională, în funcţie de nevoile identificate. 2.4. Integrează în propria activitate cunoştinţele şi metodele dobândite prin formare.
CT3	3.2. Prioritizează sarcinile didactice şi administrative.	3.1. Planifică activităţile zilnice şi săptămânale. 3.3. Utilizează eficient materialele educaţionale. 3.5 Menţine un echilibru între rigoare şi flexibilitate în organizare

7. Rezultatele învăţării specifice disciplinei

Cunoştinţe şi înţelegere (Knowledge and understanding)
Analizează critic propria activitate didactică şi identifică puncte forte şi aspecte de îmbunătăţit.
Încurajează iniţiativa, exprimarea liberă şi reflecţia asupra propriei activităţi.
Abilităţi academice specifice (Specific academic skills)
Elaborează planuri personale de dezvoltare profesională, în funcţie de nevoile identificate.
Creează contexte de învăţare care valorizează autonomia, auto-corectarea şi descoperirea personală.

învăţământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competenţă din oricare din cele două categorii, se şterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

[2] Se menţionează rezultatele învăţării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fişa. Enunţurile, preluate fără modificări din Planul de învăţământ în funcţie de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenţei asociate.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	**Metode de predare - învăţare**	**Observaţii[3]**
-		
Bibliografie -		
8.2 Seminar / laborator	**Metode de predare - învăţare**	**Observaţii**
Educaţie Fizica si Sport	Conversaţie, problematizarea, explicaţie, demonstraţie-exersare/repetare, observaţia, expunere, metoda aparatelor ajutătoare, învăţarea experienţială	-
Bibliografie Cârstea G., (2000) - Teoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. AN-DA, Bucureşti. Cazan Florin (2018) - Metodica jocurilor sportive-handbal, Editura „Ovidius UniversityPress" Damian, M., Larion, A., Melenco, I., Oltean, A., Popa, C., Cazan, F., Georgescu, A., F.,Giurgiu, L., Vitcu, D., Lupu, A., Zamfir, C., M., Bazele generale ale animatorului socio-educativ , Ovidius University Press, Constanţa, 2020. Ene – Voiculescu, C., (2012) Metodica predării disciplinelor alternative – badminton,Editura „Ovidius University Press" Georgescu Adrian (2021) - Fundamente ştiinţifice ale jocurilor sportive, handbal şihandbal pe plajă: recuperare şi reeducare Motrică, Editura „Ovidius University Press" Gidu D.V., (2018) – Pregătirea echipelor reprezentative şcolare, Ed. Universitaria, Craiova. Gidu, D.V., (2025) – Culegere de jocuri de animaţie, Ed. Ovidius Univesity Press,Constanţa. Larion Alin, Popa Cristian (2017) - Bazele generale ale atletismului, Editura „OvidiusUniversity Press" Oltean Antoanela (2023) - Metodica predării gimnasticii în şcoală, note de curs, Constanta Rus C.M., (2007) – Pentru profesorul de educaţie fizică: Badmintonul, Ed. Univ. AlexandruIoan Cuza, Iaşi		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare[4]	9.2 Metode de evaluare[5]	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs			
9.5 Seminar/laborator	Implicarea activă la nivelul activităţilor practice realizate în manieră individuală sau la nivel de grup Cunoaşterea conceptelor specifice domeniului educaţiei fizice şi sportului	Verificare practica, verificare formativa si sumativa	100%
9.6 Standard minim de promovare			
Să dovedească însuşirea minimă a noţiunilor generale ale educaţiei fizice şi sportului.			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)[6]

[3] De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenţi, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

[4] Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învăţării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achiziţiile de învăţare menţionate în rezultatele anticipate ale învăţării.

[5] Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât şi a strategiei de evaluare pe parcurs.

[6] Selectaţi o singură etichetă, cea care, în conformitate cu *Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic*, se potriveşte cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate aloca eticheta



Data completării:	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
Aprilie 2026		Conf. Univ. Dr. Cosmin Prodea

Data avizării în departament:	Semnătura directorului de departament
Aprilie 2026	Prof. univ. dr. Ion Albulescu

generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectaţi ultima opţiune: „*Nu se aplică nici o etichetă*”.