

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Litere
1.3 Departamentul	Departamentul de Filologie și Studii Culturale
1.4 Domeniul de studii	Științe ale educației
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Pedagogia învățământului primar și preșcolar
1.7 Forma de învățământ	IF- Învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	9.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<i>Educație fizică I</i>						
2.2 Aria de conținut	Educație fizică						
2.3 Titularul activităților de curs	Preja Carmen Aneta ; apreja@yahoo.com						
2.4 Titularul activităților de aplicații	Preja Carmen Aneta ; apreja@yahoo.com						
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare	C	2.8 Regimul disciplinei	DC OB

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2 Curs	-	3.3 Seminar	2	3.3 Laborator	-	3.3 Proiect	-
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5 Curs	-	3.6 Seminar	28	3.6 Laborator	-	3.6 Proiect	-
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru:										
(a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe										8
(b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren										4
(c) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri										4
(d) Tutoriat										0
(e) Examinări										2
(f) Alte activități:										2
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a)...3.7(f)))						20				
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)						48				
3.10 Numărul de credite						2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a	Lucrările practice sunt stabilite de titular, studentul va desfășura o

seminarului / laboratorului / proiectului	activitate în grup cu materialele sportive puse la dispoziție. Disciplina academică se impune pe toată durata de desfășurare a lucrărilor. Finalizarea lucrărilor practice se va face prin verificare cunoștințelor dobândite de către studenți prin examen practic.
---	--

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea unor programe de instruire sau educaționale pentru învățământul primar și preșcolar; C2. Realizarea activităților specifice procesului instructiv-educativ din învățământul primar și preșcolar; C3. Evaluarea proceselor de învățare, a rezultatelor și a progresului înregistrat de preșcolari / școlari mici; C4. Abordarea managerială a grupului de preșcolari / școlari mici, a procesului de învățământ și a activităților de învățare/integrare socială specifice vârstei grupului țintă; C5. Consilierea, orientarea și asistarea psihopedagogică a diverselor categorii de persoane / grupuri educaționale (preșcolari/ școlari mici/elevi, familii, profesori, angajați etc); C6. Autoevaluarea și ameliorarea continuă a practicilor profesionale și a evoluției în carieră.
Competențe transversale	CT1. Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în științele educației; CT2. Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul științelor educației; CT3. Utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vedere formării și dezvoltării profesionale continue.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Obiectivele educației fizice sunt realizate cu ajutorul unui sistem de mijloace ce trebuie cunoscute, selecționate în funcție de scopurile ce urmează a fi realizate, dar și în funcție de nivelul de pregătire a elevilor. În educația fizică, conținutul, mijloacele, metodele, formele de organizare a lecției sunt influențate direct de spațiul disponibil, de dotarea cu material sportive, de echipament sportive necesar, de condițiile igienice ce pot fi asigurate.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să surprindă corect specificul disciplinei, și adaptarea ei la modificările internaționale ce apar în educația copilului preșcolar, Să înțeleagă contextul disciplinei, îndeosebi a importanței activității sportive în viața și dezvoltarea copilului.

8. Conținuturi

8.2 Seminar / laborator / proiect	Metode de predare	Observații
1.Lecții organizatorice- cerințele disciplinei	Prelegere	2
2.Exerciții pentru dezvoltarea calităților fizice și formarea deprinderilor motrice la copii preșcolari și de ciclul primar.	Lucrare practică	2
3.Selecționarea și folosirea exercițiilor fizice în vederea alcătuirii programelor destinate dezvoltării și perfecționării motricității		4
4.Cunoașterea terminologiei specifice disciplinei		2
5.Exerciții de relaxare analitice a grupelor		2
6.Tehnica încălzirii musculare		2
7.Exerciții pentru cap și gât		2
8.Exerciții pentru membrele superioare		2
9.Învățarea unor deprinderi de practicare a jocurilor sportive conform programei școlare		2
10.Exerciții pentru membrele inferioare		2

11.Exerciții pentru trunchi		2
12.Verificare constă în prezentare practică a unui exercițiu de DFA și a unui joc pentru copii		2
Bibliografie		
Elisabeta Sabău, Călin Drăgoi, Lucia Săbău (1989)- Educația fizică la preșcolari, ed. Sport-Turism, București. Ileana Drăguliu Saitoc 1990- Exercițiul fizic în dezvoltarea armonioasă a copiilor, ed. Sport-Turism, București.		
Maria Login, Aurelia Stoicescu 1982-Îndrumător metodic Educația Fizică la clasele I-IV, ed. Didactică și Pedagogică, București.		
Carmen Isac, Laszlo Kando- 2004- 1001 de exerciții de gimnastică, ed Risoprint, Cluj Napoca.		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

În vederea identificării unor căi de modernizare și îmbunătățire continua a predării și a conținutului lucrărilor practice, cu cele mai actuale teme și probleme practice, cadrele didactice participă la întâlnirile cu comisiile de specialitate cu teme din domeniul sportului fiind dezbătute aspect actuale și de perspectivă a domeniului

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/Laborator /Proiect Notare de seminar (prezență, activitate)	- efectuarea corectă a exercițiilor propuse	Proba practică	70% prezență 100% activitate practică
10.6 Standard minim de performanță • efectuarea corectă a cel puțin unui exercițiu fizic, conform standardului.			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
9.06.2023	Curs		
	Aplicații	Carmen PREJA	

Data avizării în Consiliul Departamentului	
12.06.2023	Director Departament Filologie și Studii culturale Lect.dr Anamaria Felecan Decan Conf.dr. Ioan Mircea Farcaș