



UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE TEOLOGIE ORTODOXĂ ȘI ȘTIINȚELE
EDUCAȚIEI
DEPARTAMENTUL ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI

FIȘA DISCIPLINEI
AN UNIVERSITAR 2026-2027

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TARGOVISTE
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Teologie Ortodoxă și Științele Educației
1.3 Departamentul	Științele Educației
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 Profesor în învățământul primar 234101 Profesor în învățământul preșcolar 234201

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Didactica educatiei fizice si psihomotorii						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Alexandrina Mihaela Constantin						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. Alexandrina Mihaela Constantin						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	din care: 3.5 curs	12	3.6 seminar/laborator	12
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					75
3.9 Total ore pe semestru					99
3.10 numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Parcurgerea ciclului de licență
4.2 de competențe	• Competențe specifice acumulate la disciplina Pedagogie, precum și cele de la disciplina Teoria și Metodica Ed. Fizice, din cadrul ciclului de licență

1. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Studiul notelor de curs și a resurselor bibliografice • Asigurarea materialelor de lucru (fișe de lucru, markere, coli de flipchart, proiectii materiale electronice). • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului	• Sala de seminar dotată cu aparatură audio-video; • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență.

2. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

Cunoștințe	Cursul are menirea de a familiariza studenții cu terminologia didactică, de a transmite cunoștințe de ordin teoretic, metodologic și practico-metodic necesare predării educației fizice la nivelul tinerei generații (preșcolar, primar, gimnazial, profesional, școli speciale). C1. Să identifice formele de comunicare umană și să înțeleagă rolul lor în comunicarea didactică; C2. Să definească și să utilizeze noțiunile specifice Didacticii educației fizice și sportive; C3. Să definească și să caracterizeze procesele de proiectare didactică, evaluare și evidență. C4. Să identifice caracteristicile fiecărui ciclu de învățământ (preșcolar, primar, gimnazial). C5. Să înțeleagă modul de realizare personalizată a proiectării didactice și de aplicare a Sistemului Național școlar de Evaluare C6. Să argumenteze necesitatea aplicării principiilor didactice în activitățile motrice.
Abilități	A1. Să analizeze și să interpreteze componentele procesului de învățământ în educație fizică; A2. Să explice conținutul și structura lecției de educație fizică A3. Să explice metodele de educare a aptitudinilor motrice; A4. Să aplice principiile didactice în cadrul diferitelor forme de organizare a activității de educație fizică; A5. Să realizeze concret documentele de proiectare cerute: eșalonarea anuală a unităților de învățare, planul calendaristic, proiectul unităților de învățare și proiectul didactic. A6. Să analizeze principalele etape ale designului educațional al activităților didactice, validate de teoria și practica instruirii; A7. Să conceapă modele de realizare a grilelor de notare pentru diferitele probe de control și cicluri curriculare.

Responsabilitate și autonomie	R1. Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. R2. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor. R3. Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională. R4. Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie. R5. Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.
-------------------------------	---

3. Conținuturi

7.1 Curs	Metode de predare	Observații
• Conceptul de didactică și didactica specialității. • Învățarea motrică și rezultatele ei • Cum îi învățăm pe alții? (1 ora)	Prelegerea	<i>De consultat:</i> ✓ Albu A, Albu C. (1999) <i>Psihomotricitatea</i>, Ed. Spiru Haret, Iași, pag.57-111 ✓ Dragnea, A., Bota, A. (1999) <i>Teoria activităților motrice</i>, Didactică Și Pedagogică, București, pag. 149-174 ✓ Faur, M. L.. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i>, Ed. Mirton, Timișoara, pag. 66-87 ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag.106-109
• Curriculum școlar: caracteristici, structură și conținut (1 ora)	Prelegerea	<i>De consultat:</i> ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag. 106-109.
• Sistemul formelor de organizare a procesului instructiv – educativ; • Tehnici de predare și metode interactive (1 ora)	Prelegerea	<i>De consultat:</i> ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag.88-95 ✓ Todea, S.F. (2001) <i>Metodica educației fizice și sportive</i>, Ed. Fundației România de Măine, București, pag. 137-224
• Lecția – forma de bază a organizării procesului instructiv-	Prelegerea, prelegere-dezbateri	<i>De consultat:</i> ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T.

educativ; • Proiectarea lecției de educație fizică • Metodologia organizării și conducerii lecției; • Terminologia specifică Educației Fizice și Sportului (1ora)		pag.95-106 ✓ Săvescu, I (2010) <i>Proiectarea demersului didactic Educație fizică pentru clasele de liceu. Ed. II revizuită și adăugită, Aius Prined, Craiova, pag.207-244</i> ✓ Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație Fizică</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București, pag. 29-33
• Proiectarea didactică și evidența în educație fizică și sport (1 ora)	Prelegerea, prelegere-dezbateri	<i>De consultat:</i> ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag.109-118, 118-119 ✓ Dragomir, P, Scarlat, E., (2004) <i>Educație fizică școlară Repere noi – mutații necesare</i>, Ed. Didactică și Pedagogică R.A, București, pag.61-119 ✓ Todea, S. F. (2001) <i>Metodica educației fizice și sportive</i>, Ed. Fundației România de Măine, București, pag. 225-244, 254-257 ✓ Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație Fizică</i>, Ed. Didactică Și Pedagogică, R.A., București, pag. 12-20 ✓ Tudor, V., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S. (2006) <i>Educație Fizică și Sport – Teorie și Didactică- Fest</i>, București
• Metode în Educația Fizică • Metode și strategii didactice • Metode de evaluare • Metode de refacere a organismului (1 ora)	Prelegerea	<i>De consultat:</i> ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag.119-125 ✓ Dragomir, P, Scarlat, E., (2004) <i>Educație fizică școlară Repere noi – mutații necesare</i>, Ed. Didactică și Pedagogică R.A, București, pag.135-203

		✓ Todea, S.F. (2001) <i>Metodica educației fizice și sportive</i>, Ed. Fundației România de Măine, București, pag.241-250 ✓ Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație Fizică</i>, Ed. Didactică Și Pedagogică,R.A., București, pag. 20-29
• Educația fizică în învățământul preșcolar • Jocurile motrice / imitative/ de mișcare (1 ora)	Prelegerea	✓ Albu A, Albu C. (1999) <i>Psihomotricitatea</i> , Ed. Spiru Haret, Iași, pag.19-52 ✓ Dragnea, A., Bota, A. (1999) <i>Teoria activităților motrice</i>, Didactică Și Pedagogică, București, pag. 130-148 ✓ Faur, M. L. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i>, Ed. Mirton, Timișoara, pag. 134-141 ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag.134-1142 ✓ Munteanu, Camelia, Munteanu, E.N. (2009) <i>Ghid pentru învățământul preșcolar. O abordare din perspective noului curriculum</i>, Polirom, Iași, pag. 33-113 ✓ Bersan Otilia, Sandra (2013) <i>Ghid de practică pedagogică – învățământ preșcolar și primar</i> , Ed. Univ. de Vest, Timișoara, pag. 11-19, 19-112
• Educația fizică în ciclul primar • Jocurile motrice / imitative/ de mișcare (1 ora)	Prelegerea, prelegere-dezbateri	<i>De consultat:</i> ✓ Faur, M. L. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i>, Ed. Mirton, Timișoara, pag. 95-133 ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag.142-153 ✓ Bersan Otilia, Sandra (2013) <i>Ghid de practică pedagogică – învățământ preșcolar și primar</i> , Ed. Univ. de Vest, Timișoara, pag. 212-465 ✓ Scarlat, E., Scarlat, M.B.

		(2011) <i>Tratat de Educație Fizică</i> , Ed. Didactică Și Pedagogică, R.A., București, pag. 36-52
- Educația fizică în ciclul gimnazial - Jocurile motrice / imitative/ de mișcare (1 ora)	Prelegerea, prelegere interactivă	<i>De consultat:</i> ✓ Faur, M. L. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i>, Ed. Mirton, Timișoara, pag. 153-171 ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag. 153-171 ✓ Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație Fizică</i>, Ed. Didactică Și Pedagogică, R.A., București, pag. 52-94
- Efortul, odihna și oboseala - Parametrii efortului - Semne interioare și exterioare ale oboselii unui elev - Tipuri de odihna (1 ora)	Prelegerea, prelegere-dezbateri	<i>De consultat:</i> ✓ Faur, M. L. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i>, Ed. Mirton, Timișoara ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T.
Educația incluzivă în cadrul Educației Fizice și învățământul special (1 ora)	Prelegerea, prelegere-dezbateri	<i>De consultat:</i> ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag. 209 -218
Statutul și rolul profesorului de educație fizică. Autonomia și creativitatea acestuia; (1 ora)	Prelegerea, prelegere-dezbateri	✓ <i>De consultat:</i> ✓ Faur, M. L. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i>, Ed. Mirton, Timișoara, p. 172-178 ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag. 125-134 ✓ Dragomir, P., Scarlat, E., (2004) <i>Educație fizică școlară Repere noi – mutații necesare</i>, Ed. Didactică și Pedagogică R.A, București, pag. 203 - 209 ✓ Todea, S.F. (2001) <i>Metodica educației fizice și sportive</i>, Ed. Fundației România de Măine,

		București, pag. 134-137 ✓ Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație Fizică</i>, Ed. Didactică Și Pedagogică, R.A., București, pag.33-36 ✓ Tudor, V., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S. (2006) <i>Educație Fizică și Sport – Teorie și Didactică- Fest</i>, București
• Siguranța elevilor și protecția în lecțiile de Educație fizică și Sport • Acordarea sprijinului • Vizibilitatea asupra grupului (1 ora)	Prelegerea, prelegere-dezbateri	<i>De consultat:</i> ✓ Faur, M. L. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i>, Ed. Mirton, Timișoara, p. 179-185
Bibliografie: 1. Albu, A., & Albu, C. (1999). <i>Psihomotricitatea</i>. Iași: Ed. Spiru Haret. 2. Bersan, O. S. (2013). <i>Ghid de practică pedagogică – învățământ preșcolar și primar</i>. Timișoara: Ed. Univ. de Vest. 3. Cârstea, G. (2000). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. București: An-Da. 4. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). <i>Teoria activităților motrice</i>. București: Didactică și Pedagogică. 5. Dragomir, P., Scarlat, E., & Scarlat, E. (2004). <i>Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare</i>. București: Ed. Didactică și Pedagogică R.A. 6. Faur, M. (2004). <i>Didactica educației fizice școlare</i>. Timișoara: U.V.T. 7. Faur, M. L. (2014). <i>Teoria educației fizice și sportului</i>. Timișoara: Ed. Mirton. 8. Herczeg, L. (1994). <i>Teoria educației fizice și sportului</i>. Timișoara. 9. Ministerul Educației Naționale. (2009). <i>Curriculum național pentru educație fizică</i>. 10. Ministerul Educației Naționale. (2009). <i>Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică</i>. 11. Munteanu, C., & Munteanu, E. N. (2009). <i>Ghid pentru învățământul preșcolar. O abordare din perspectiva noului curriculum</i>. Iași: Polirom. 12. Săvescu, I. (2010). <i>Proiectarea demersului didactic. Educație fizică pentru clasele de liceu</i> (Ed. a II-a, rev. și adăug.). Craiova: Aius Prined. 13. Scarlat, E., & Scarlat, M. B. (2011). <i>Tratat de educație fizică</i>. București: Ed. Didactică și Pedagogică, R.A. 14. Todea, S. F. (2001). <i>Metodica educației fizice și sportive</i>. București: Ed. Fundației România de Mâine. 15. Tudor, V., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., & Șerbănoiu, S. (2006). <i>Educație fizică și sport – Teorie și didactică</i>. București: Fest.		
7.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
✓ 1. Componentele procesului instructiv educativ.	Conversație euristică	Prezentări Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca

✓ Aptitudini, deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice unor ramuri ✓ (2 ore)		studentii să studieze referințele aferente cursului.
✓ 2. Sistemul formelor de organizare a procesului de învățământ ✓ Lecția de educație fizică: cerințe și generalități; ✓ Conținutul și structura lecției; Efortul, odihna și oboseala ✓ Parametrii efortului ✓ Semne interioare și exterioare ale oboselii unui elev ✓ Tipuri de odihna ✓ Organizarea activității în lecția de ed. fizică ✓ (2 ore)	Explicația, Conversație euristică	Prezentări Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 3-4.
✓ 3. Proiectarea didactică: Etapele proiectării și documentele de planificare; ✓ Planificarea calendaristică și eșalonarea anuală a unităților de învățare, ✓ Proiectarea unității de învățare; ✓ Proiectul didactic ✓ (2 ore).	Brainstorming	Prezentări Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 5.
✓ 4. Evaluarea:- Criterii, tipuri și metode de evaluare ✓ (2 ore)	Conversație euristică, metoda ciorchinelui	Prezentări Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 6.
✓ 5. Metodologia predării educației fizice în subsistemul Ed. Fizice a Tinerei generații:	Exersarea, algoritmizarea	Realizarea de sisteme de acționare pentru educarea aptitudinilor motrice și pentru

Educația fizică în învățământul preșcolar; primar (1 ora)		formarea deprinderilor de bază, aplicative, specifice.
✓ 6. Educația fizică în învățământul gimnazial, în școlile profesionale și în învățământul special. (1 ora)	Conversație euristică,	Prezentări Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 7-8-9-10-11.
✓ 7. Realizarea unor grile de notare proprii fiecărei clase (1 ora)	Brainstorming,	Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 7.
✓ 8. Statutul și rolul prof. de ed. Fizică. ✓ Stiluri de predare / Stiluri de învățare (1 ora)	Conversație euristică	Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 12.

Bibliografie :

1. Baroga, L. (1984). *Educația calităților fizice combinate*. București: Sport-Turism.
2. Colibaba-Evuleț, D. (1998). *Jocuri sportive: Teorie și metodică*. București: Aldin.
3. Dragnea, A. (1984). *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*. București: Sport-Turism.
4. Gonczi, M., & Nicolin, M. (2002). *Gimnastica*. Timișoara: Mirton.
5. Grădinaru, S. (1997). *Volei – Metodica predării*. Timișoara.
6. Radoslav, R., Puta, T., Râță, E., & Cărăbaș, I. (1992). *Atletism – Metodica predării*. Tipografia Universității.
7. Scarlat, E., & Scarlat, M. B. (2002). *Educație fizică și sport*. București: Ed. Didactică și Pedagogică.

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

Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina: Didactica Educației fizice și Sportului, studenții vor dobândi competențele necesare pentru înțelegerea efectelor exercițiului fizic asupra organismului celor implicați și necesitatea acumulării de cunoștințe referitoare la practicarea independentă tot timpul vieții.

Conținuturile disciplinei sunt corelate și cu cele din Programele examenelor de titularizare, definitivat și gradul didactic II.

5. Evaluare

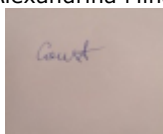
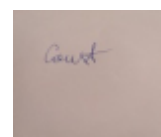
Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	C. privind nivelul de însușire a conținutului cursului	Testarea cunoștințelor de specialitate Examen scris	50%
	C. bazat pe atitudinea față de disciplină	Observarea curentă	

	Criteriul progresului	Observarea curentă	
9.5 Seminar / laborator	C. bazat pe aplic. în practică a cunost. pricep. deprinderi	Testarea cunoștințelor de specialitate Prezență activă	50%
9.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea în linii mari a tematicii cursului; Identificarea precisă a conținutului și structurii lecției de educație fizică Identificarea și formularea obiectivelor operaționale. Explicarea proceselor de proiectare didactică și evaluare în educație fizică Realizarea documentelor de proiectare didactică: proiectarea unei unități de învățare, proiectul didactic Nota finală: nota examen scris (50% din nota) + nota seminar (50%) Absența la seminar înseamnă absență de la examen Prezentarea și susținerea referatelor este o condiție pentru susținerea examenului scris.			

Semnătura titularului de curs
Conf.univ.dr. Alexandrina Mihaela Constantin

Semnătura titularului de seminar
Conf.univ.dr. Alexandrina Mihaela
Constantin

Data completării
24.09.2026

Data avizării în Consiliul
Facultății
29.09.2026

Data avizării în departament
30.09.2026

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Gabriela Alina Anghel