



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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 Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Teologie Ortodoxă și Științele Educației
1.3 Departamentul	Științele Educației
1.4 Domeniul de studii	Științe ale educației
1.5 Ciclu de studii	licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Pedagogia învățământului primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist.univ.dr. Claudiu Mănescu						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat					0
Examinări					0
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual					0
3.9 Total ore pe semestru					14
3.10 Numărul de credite					—

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu sunt prevăzute prerechizite curriculare specifice.
4.2 de competențe	Capacitate de participare la activități motrice, cu respectarea indicațiilor privind siguranța și adaptarea efortului.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Nu este prevăzut curs în planul de învățământ.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de sport/teren și materiale specifice; echipament adecvat; respectarea normelor de securitate și igienă.

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe (Rezultatul asimilării de informații prin învățare. Cunoștințele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii și practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Pot fi teoretice și/sau faptice) C4.1. Analizează dinamica clasei, rolurile, relațiile, regulile, rutinele și factorii care influențează climatul educațional și comportamentul elevilor. C4.2. Explică și argumentează strategii de management al clasei, comunicare, prevenire și mediere a conflictelor, coeziune de grup și dezvoltare socio-emoțională. C4.3. Analizează responsabilitățile cadrului didactic privind organizarea, siguranța, incluziunea și luarea deciziilor în contexte educaționale și instituționale diverse.
Aptitudini (Capacitatea de a aplica cunoștințe și de a utiliza know-how pentru a duce la îndeplinire sarcini și a rezolva probleme. Aptitudinile sunt descrise ca fiind cognitive (implicând utilizarea gândirii logice, intuitive și creative) sau practice (implicând dexteritate manuală și utilizarea de metode, materiale, unelte și instrumente)) A4.1. Organizează spațiul, timpul, resursele, regulile și rutinele clasei în mod accesibil, predictibil și favorabil învățării. A4.2. Aplică strategii de management al comportamentului, comunicare și mediere pentru prevenirea și soluționarea constructivă a situațiilor problematice. A4.3. Analizează contexte educaționale și formulează decizii manageriale argumentate, adaptate nevoilor clasei, elevilor și instituției.
Responsabilitate și autonomie (Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale) RA4.1. Își asumă menținerea unui climat sigur, pozitiv, democratic și incluziv, bazat pe respect, participare și valorizarea diversității. RA4.2. Gestionează autonom situațiile curente în limitele rolului profesional și solicită sprijin instituțional sau specializat atunci când situația o impune.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea capacității motrice generale și a conduitei responsabile în activități fizice, prin participare activă, sigură, cooperantă și incluzivă, cu relevanță pentru viitoarea activitate educațională în învățământul primar.
7.2 Obiectivele specifice	• consolidarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative; • dezvoltarea capacităților coordinative și condiționale prin exerciții și jocuri motrice; • aplicarea regulilor de organizare, siguranță, fair-play și cooperare; • exersarea organizării spațiului, materialelor și grupului în activități motrice; • valorificarea jocului și mișcării ca mijloace de dezvoltare fizică, socio-emoțională și relațională; • adaptarea participării la particularități individuale și la contexte incluzive.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este prevăzut curs în planul de învățământ.	—	0 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Organizarea activităților motrice: reguli, siguranță, igienă, echipament și utilizarea spațiului de lucru.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Exerciții pentru orientare spațio-temporală, coordonare și control corporal.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază: mers și alergare.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază: sărituri.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră

Formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază: aruncare, prindere și manevrarea obiectelor.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Deprinderi utilitar-aplicative și parcurhuri motrice adaptate particularităților individuale.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Exerciții pentru dezvoltarea mobilității, supleței și posturii corecte.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea vitezei și capacității de reacție.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea forței, adaptate vârstei și nivelului de pregătire.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea rezistenței și dozarea adecvată a efortului.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Jocuri dinamice și ștafete: cooperare, competiție, reguli și fair-play.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Jocuri cu mingea și structuri motrice specifice activităților sportive, în forme adaptate.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Activități motrice incluzive: adaptarea sarcinilor, materialelor, spațiului și regulilor la diferențele individuale.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Circuit aplicativ integrativ: deprinderi motrice, capacități motrice, cooperare, siguranță și autoevaluarea participării.	Demonstrație; exersare practică; joc motric; circuit/parcurs aplicativ; lucru individual, pe perechi și pe grupe.	1 oră
Bibliografie: • Ministerul Educației (2024). Ordinul nr. 7872/20.12.2024 privind aprobarea Metodologiei privind înființarea și organizarea programelor de studii universitare de licență – Pedagogia învățământului primar. • Ministerul Educației Naționale (2013). Programa școlară pentru Educație fizică – clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, aprobată prin OMEN nr. 3418/19.03.2013. • Ministerul Educației Naționale (2014). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică – clasele a III-a și a IV-a, aprobată prin OMEN nr. 5003/02.12.2014. • Stănescu, M. (2013). Didactica educației fizice. București: Editura Universitară. • Epuran, M., Stănescu, M. (2013). Învățarea motrică – aplicații în activități corporale. București: Editura Discobolul. • Teodorescu, S., Bota, A. (2011). Orientări actuale în predarea educației fizice în învățământul primar. București: Editura Discobolul. • Grigore, G., Dințică, G. (2011). Metodica dezvoltării calităților motrice la copiii de 7–11 ani. București: Editura Discobolul. • Ivan, C., Stoica, M., Ciobanu, C. (2010). Metodica formării deprinderilor motrice de bază. București: Editura Discobolul.		

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

Conținuturile disciplinei susțin rezultatele învățării asociate CP4, prin organizarea și desfășurarea în condiții de siguranță a activităților motrice, respectarea regulilor, cooperarea, gestionarea comportamentului și adaptarea activităților la diversitatea participanților. Tematica practică este corelată cu specificul educației fizice din învățământul primar și cu documentele curriculare în vigoare.

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	Cooperare, fair-play, asumarea rolurilor și adaptarea la sarcini. Înțelegerea regulilor de organizare, siguranță și adaptare a activităților motrice. Aplicarea deprinderilor și capacităților motrice în sarcini/jocuri integrate.	Observare sistematică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la activități și demonstrarea unui nivel minim funcțional al deprinderilor motrice exersate; respectarea regulilor de siguranță și fair-play; realizarea sarcinilor practice la nivel satisfăcător. Calificativ minim: admis.			

Data completării
28.09.2026

Titularul de curs
-

Titularul de aplicații
Asist.univ.dr. Claudiu Mănescu

Data avizării în
departament
29.09.2026

Director de departament
Conf. univ. dr. Alina Gabriela Anghel

Data avizării în
Consiliul Facultății
30.09.2026

Decan
Prof. univ. dr. Florea ȘTEFAN