

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2 Facultatea	de Drept și Științe Sociale
1.3 Departamentul	Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihologie		Cod: EFS II 08
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Ioana Todor		
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Ioana Todor		
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care 2.2 curs	2	din care 2.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din Planul de învățământ	56	din care 2.5 curs	28	din care 2.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					29
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat: <i>numărul de ore de tutorat este inclus în numărul de ore al activităților enumerate mai sus.</i>					-
Examinări: <i>numărul de ore pentru pregătirea examenelor este inclus în numărul de ore al activităților enumerate mai sus.</i>					-
Alte activități....					-
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>				<b>69</b>	
<b>3.8. Total ore din planul de învățământ</b>				<b>56</b>	
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>				<b>125</b>	
<b>3.10 Numărul de credite</b>				<b>5</b>	

### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participare activă</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura bibliografiei recomandate</li> <li>• Documentare suplimentară</li> <li>• Elaborarea și susținerea prezentărilor/proiectelor planificate</li> <li>• Participare activă</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).
<b>Competențe transversale</b>	CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea conceptelor și teoriilor psihologice, stimularea interesului pentru studiul științific al factorilor psihologici implicați în prevenție, consiliere, comunicare, interacțiune socială, management al grupurilor, autoreglare etc
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să cunoască principalele metode de studiu științific a comportamentului uman</li> <li>• Să descrie desfășurarea diverselor procese psihice și să identifice mecanismele cognitive subiacente</li> <li>• Să identifice relațiile de interdependență dintre organism, cogniție, emoție, comportament</li> <li>• Să aplice cunoștințele de psihologie în activitatea profesională</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Metode de predare	Observații
<b>1. Psihicul - obiect de studiu al psihologiei.</b> Conceptul de psihic – prezentare istorică. Conceptul de psihic – accepțiuni actuale. Niveluri de analiză a psihicului.	Prelegere, Dezbateri	
<b>2. Principalele curente psihologice.</b> Gestaltismul. Psihanaliza. Psihologia umanistă. Behaviorismul. Psihologia cognitivă	Prelegere, Dezbateri	
<b>3. Procese senzoriale.</b> Senzații: definiție, legile senzațiilor, praguri senzoriale. Percepția: percepția vizuală - teorii ale percepției vizuale, recunoașterea, constanțele perceptive, dezvoltarea perceptivă.	Prelegere, Dezbateri, Problematizare	
<b>4. Atenția și stările de conștiință.</b> Atenția: definiție, tipuri, caracteristici. Distincția conștient-inconștient. Prelucrări implicite de informație. Somnul și visele. Stări modificate de conștiință.	Prelegere, Dezbateri, Exemple și studii de caz, Învățare prin descoperire	
<b>5. Memoria.</b> Memoria: definiție, caracterizare generală, procesele memoriei. Modele mnezice - niveluri ale memoriei (MS, MSD/ML, MLD). Sisteme mnezice multiple. Optimizarea memoriei. Uitarea.	Prelegere, Dezbateri, Exemple și studii de caz, Învățare prin descoperire	
<b>6. Gândirea.</b> Definiție, structură, operații. Raționamentul. Rezolvarea de probleme.	Prelegere, Dezbateri, Problematizare, Învățare prin descoperire	
<b>7. Limbajul.</b> Definiție și caracterizare. Forme de comunicare. Funcțiile limbajului. Relația dintre limbaj și gândire.	Prelegere, Dezbateri, Exemple și studii de caz	
<b>8. Învățarea.</b> Învățarea prin condiționare clasică. Învățarea prin condiționare operantă. Modelul socio-cognitiv.	Prelegere, Dezbateri, Problematizare	

<b>9. Motivația.</b> Caracterizare generală. Teorii ale motivației Relația motivație-performanță.	Prelegere, Dezbateri, Învățare prin descoperire	
<b>10. Procese afective.</b> Clasificare, definiții, prezentare generală. Teorii ale emoțiilor. Analiza multinivelară a emoțiilor. Inteligența emoțională.	Prelegere, Dezbateri, Problematizare	
<b>11. Inteligența și creativitatea.</b> Definirea conceptelor. Teorii ale inteligenței. Măsurarea inteligenței. Rolul eredității, mediului și educației în dezvoltarea inteligenței. Teorii și modele ale creativității.	Prelegere, Dezbateri, Problematizare, Învățare prin descoperire	
<b>12. Personalitatea (I).</b> Conceptul de personalitate. Teorii ale personalității - abordarea psihanalitică, teoria trăsăturilor, teoria învățării sociale, abordarea fenomenologică.	Prelegere, Dezbateri, Problematizare	
<b>13. Personalitatea (II).</b> Temperamentul. Atitudini și trăsături de caracter. Aptitudini și deprinderi.	Prelegere, Dezbateri, Problematizare	
<b>14. Stres și adaptare psihică.</b> Conceptul de stres. Adaptarea la stres: mecanisme de apărare vs. mecanisme de coping. Managementul stresului.	Prelegere, Dezbateri, Exemple și studii de caz	
<b>Bibliografie:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. &amp; Bem, D. J. (2002). Introducere în psihologie, Editura Tehnică.</li> <li>2. Baddeley, A. (1998). Memoria umană, Editura Teora.</li> <li>3. Baiceanu, L. (2003). Dictionar ilustrat de psihologie, Editura Tehnică.</li> <li>4. Cosmivi, A. (2005). Psihologie generală, Editura Polirom.</li> <li>5. Ewen, R. (2012). Introducere în teoriile personalității, Editura Trei.</li> <li>6. Miclea, M. (1999). Psihologie cognitivă, Editura Polirom.</li> <li>7. Parot, F. &amp; Richelle, M. (1995). <i>Introducere în psihologie: Istoric și metode</i>, Editura Humanitas.</li> <li>8. Rusniek, A. (2010). Cum să intri în mintea celuilalt. 60 de experimente ilustrate în psihologie. Memoria. Percepția. Atenția și învățarea. Logica și inteligența, Editura Polirom.</li> <li>9. Todor, I. (2013). Psihologie generală, Editura Didactică și Pedagogică, București.</li> <li>10. Zlate, M. (1999). Psihologia mecanismelor cognitive, Editura Polirom.</li> <li>11. Zlate, M (2007). Introducere în psihologie (ed. a III-a), Editura Polirom.</li> </ol>		
<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Psihicul. Prezentare istorică, tendințe actuale Scurt istoric al psihologiei românești	Dezbateri Învățare prin descoperire Grupuri de discuții	
2. Metode de cercetare și evaluare psihologică	Dezbateri Învățare prin descoperire Grupuri de discuții	
3. Curente psihologice: psihanaliza și psihologia umanistă, texte fundamentale	Dezbateri Învățare prin descoperire Grupuri de discuții	
4. Curente psihologice: psihologia cognitivă și neuroștiințele	Dezbateri Învățare prin descoperire Grupuri de discuții	
5. Procese psihice: percepția vizuală, imaginile mentale, imaginația	Dezbateri Învățare prin descoperire Grupuri de discuții	
6. Procese psihice: atenția, memoria, gândirea și rezolvarea de probleme	Dezbateri Grupuri de discuții Învățare prin descoperire	
7. Teorii ale personalității	Dezbateri Învățare prin descoperire Grupuri de discuții	

**Bibliografie**

1. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. & Bem, D. J. (2002). Introducere în psihologie, Editura Tehnică.
2. Baddeley, A. (1998). Memoria umană, Editura Teora.
3. Baiceanu, L. (2003). Dictionar ilustrat de psihologie, Editura Tehnică.
4. Cosmivici, A. (2005). Psihologie generală, Editura Polim.
5. Ewen, R. (2012). Introducere în teoriile personalității, Editura Trei.
6. Miclea, M. (1999). Psihologie cognitivă, Editura Polirom.
7. Parot, F. & Richelle, M. (1995). Introducere în psihologie: Istoric și metode, Editura Humanitas.
8. Rusniek, A. (2010). Cum să intri în mintea celuiilalt. 60 de experimente ilustrate în psihologie. Memoria. Perceptia. Atenția și învățarea. Logica și inteligența, Editura Polirom.
9. Todor, I. (2013). Psihologie generală, Editura Didactică și Pedagogică, București.
10. Zlate, M. (1999). Psihologia mecanismelor cognitive, Editura Polirom.
11. Zlate, M. (2007). Introducere în psihologie (ed. a III-a), Editura Polirom.

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

--

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Volumul și corectitudinea cunoștințelor	Lucrare scrisă	40
	Rigoarea științifică a limbajului	Lucrare scrisă	10
	Organizarea conținutului	Lucrare scrisă	10
	Originalitatea	Lucrare scrisă	10
10.5 Seminar/laborator	Susținerea unui proiect	Fișă de evaluare seminar	20
	Participare activă la seminarii	Fișă de evaluare seminar	10
10.6 Standard minim de performanță			
• 50% rezultat după însumarea punctajelor ponderate conform pct.10.3.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

---

---

---

Data avizării în Departament

Semnătura Directorului de Departament

---

---