

## FIȘA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ I

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	Facultatea de Stomatologie
1.3 Departamentul	Medicina dentară
1.4 Domeniul de studii	<b>Sănătate</b>
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	Tehnică dentară
1.7. Anul universitar	<b>2022-2023</b>

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ I</b>						
2.2 Cod disciplină	FMD.1.1.11						
2.3 Titularul activităților de curs							
2.4 Titularul activităților aplicative	<b>Prof.efs. Drd. Carapcea Cristian</b>						
2.5 Anul de studii	<b>I</b>	2.6 Semestrul	<b>1</b>	2.7 Tipul de evaluare	<b>C</b>	2.8 Regimul disciplinei */**	DC/DO

\* DF – disciplină fundamentală, DD – disciplină în domeniu, DS – disciplină de specialitate, DC – disciplină complementară, DAP – disciplină de aprofundare, DSI – disciplină de sinteză, DCA – disciplină de cunoaștere avansată

\*\* DI – disciplină impusă; DO – disciplină opțională

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 aplicații	1S
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 aplicații	14
3.7 Total ore de studiu individual					11
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					5
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutorial					0
Examinări					2
Alte activități					4
3.8 Total ore pe semestru	25				
3.9 Numărul de credite	1				

### 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	1. Prezentarea adeverinței de la medicul de familie – apt pentru efort fizic 2. Să respecte regulamentul de conduită în baza sportivă. 3. Este obligatorie parcurgerea elementelor generale din atletism (școala alergării, săriturii) și gimnastică (complex de dezvoltare fizică armonioasă). 4. La începutul fiecărui semestru din anul I studenții optează pentru practicarea a două jocuri sportive. 5. La începutul fiecărui semestru din anul al II-lea studenții au posibilitatea și pentru practicarea altor două jocuri sportive din cele prezentate de către cadrul didactic.
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	

### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p>1. Utilizarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor specifice educației fizice și sportului în vederea obținerii stării de sănătate optime pentru desfășurarea activităților cotidiene și profesionale viitoare.</p> <p>2. Utilizarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor specifice educației fizice și sportului în vederea dezvoltării abilităților personale psiho-socio-comportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale.</p> <p>3. Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate prin practicarea constantă a exercițiilor fizice.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p>Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei</p> <p>Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare</p> <p>Formarea și dezvoltarea de priceperi, deprinderi de a relaționa optim cu grupul de studenți, cu fiecare în parte, de a-l dirija în vederea dezvoltării resurselor interne ale acestuia;</p> <p>Utilizarea și dezvoltarea unor tehnici de stimulare a grupului și de adaptare la diverse situații, la caracteristici de vârstă și/sau individuale ale studenților.</p> <p>Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Favorizarea dezvoltării fizice armonioase, menținerea unei stări optime de sănătate și formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanță cu obiectivele cadru ale învățământului superior de instruire</li> <li>- Formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant și de educare sportivă a studenților (educație fizică și sportivă permanentă);</li> <li>- Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților în vederea îmbunătățirii condiției fizice și a creșterii performanțelor acestora în viața de zi cu zi, dar și cu aplicabilitate în activitățile specifice viitoarei meserii.</li> <li>- Creșterea nivelului de pregătire fizică (calități și deprinderi motrice) în vederea îmbunătățirii condiției fizice a studenților, cu aplicabilitate în activitățile specifice viitoarei meserii.</li> <li>- Modelarea stărilor psiho-socio-comportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, încredere, stăpânire de sine);</li> </ul>

### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de învățământ	Observații
-	-	-
8.2 Aplicații (Seminar)	Metode de învățământ	Observații
<b>L.1 Atletism:</b> 1. Școala alergării; 2. Deprinderea de alergare de viteză	Explicația, demonstrația, exersarea,	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (garduri, copete, bloc start, saltele), sistem sonorizare
<b>L.2 Atletism:</b> 3. Deprinderea de alergare de rezistență 4. Școala săriturii	Explicația, demonstrația, exersarea,	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (garduri, copete, bloc start, saltele), sistem sonorizare

<b>L.3 Atletism:</b> 5. Plurisalturi de pe loc 6. Forța 7. Suplețe	Explicația, demonstrația, exersarea,	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (garduri, copete, bloc start, saltele), sistem sonorizare
<b>L.4.Fotbal:</b> 1. Pasa cu latul. 2. Preluarea mingii. 3. Conducerea mingii (driblingul).	Explicația, demonstrația, exersarea	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (mingi, copete, jaloane etc.)
<b>L.5.Fotbal:</b> 3. Conducerea mingii (driblingul). 4. Șutul la poartă cu șiretul plin. 5. Șutul la poartă cu ristul exterior	Explicația, demonstrația, exersarea	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (mingi, copete, jaloane etc.)
<b>L.6.Fotbal:</b> 6. Lovirea mingii cu capul 7. Repunerea mingii din aruncare de la margine (aut).	Explicația, demonstrația, exersarea	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (mingi, copete, jaloane etc.)
<b>L.7 Baschet:</b> 1. Deplasarea în teren 2. Pasarea mingii de la piept cu două mâini.	Explicația, demonstrația, exersarea	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (mingi, copete, jaloane etc.)
<b>L.8 Baschet:</b> 3. Aruncarea la coș de pe loc 4. Aruncarea la coș cu o mână	Explicația, demonstrația, exersarea	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (mingi, copete, jaloane etc.)
<b>L.9 Baschet:</b> 5. Aruncarea la coș cu două mâini 6. Aruncarea la coș din dribling 7. Depășirea adversarului. (fentele)	Explicația, demonstrația, exersarea	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (mingi, copete, jaloane etc.)
<b>L.10 Handbal:</b> 1. Poziția fundamentală și deplasarea în teren 2. Pasarea mingii de pe loc 3. Pasarea mingii din alergare	Explicația, demonstrația, exersarea	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (mingi, copete, jaloane etc.)
<b>L.11 Handbal:</b> 4. Aruncarea la poartă din săritură 5. Aruncarea la poartă din alergare 6. Driblingul 7. Aruncarea la poartă cu pas adăugat și pas încrucișat	Explicația, demonstrația, exersarea	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (mingi, copete, jaloane etc.)
<b>L.12. Volei:</b> 1. Poziția fundamentală și deplasarea în teren 2. Serviciul de jos din față; 3. Serviciul de sus din față; 4. Lovitura de atac procedeul drept, pe direcția elanului 5. Lovitura de atac procedeul întors 6. Preluarea din serviciu 7. Blocajul individual	Explicația, demonstrația, exersarea	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (mingi, copete, jaloane etc.)

<b>L.13. Badminton:</b> 1. Deplasarea în teren 2. Serviciul 3. Lovitura backhand simplă 4. Lovitura backhand peste cap (overhead) 5. Lovitura forehand smash 6. Clear de apărare, clear de atac. 7. Drop lent (normal)	Explicația, demonstrația, exersarea	1 oră Teren sportiv, materiale sportive (rachete, fluturași, copete, jaloane etc.)
<b>Lecția practică 14.</b> Probe de control. Joc bilateral: handbal/badminton/fotbal/baschet/volei		
<b>Probe de control</b> Probe control- <b>Evaluarea condiției fizice</b> <b>1. Alergare de rezistență – băieții minim 12min; fetele minim 10min;</b> <b>2. Numărul maxim de genuflexiuni – băieții minim 30; fetele minim 20;</b> <b>3. Numărul maxim de flotări - băieții minim 20; fetele minim 10- cu sprijin pe genunchi;</b> (Fetele vor executa flotările din sprijin pe genunchi (genunchii îndoiți și atingând solul), cu mâinile pe sol și în afara umerilor și cu spatele drept. Băieții vor executa flotările, cu mâinile pe sol și în afara umerilor și cu spatele și picioarele drepte (întinse) fără să atingă solul. Pentru ambele sexe, brațele se vor îndoi la aproximativ 90 de grade, iar pieptul aproape va atinge solul.) <b>Joc bilateral</b>		
<b>Bibliografie</b> 1. Larion Alin, Dragomir Lenuța, Lupu Elena, Popa Cristian. Didactica și metacogniția în activități motrice. Repere, Edit. Ovidius University Press Constanța, 2021 2. Savu Vasile Cătălin, Fundamentele științifice ale fotbalului, Ovidius University Press Constanța, 2021 3. Duță Daniel, Concepte teoretice privind domeniul educației fizice din sistemul de învățământ superior, Ovidius University Press Constanța, 2021 4. Duță Daniel – Sisteme operaționale de exerciții fizice în învățământul universitar, Ovidius University Press Constanța, 2020 5. Melenco I., 2008, <i>Fotbal la facultățile de profil</i> , Edit. Ovidius University Press Constanța 6. Melenco Ionel, Caraiola D., Popa C., 2020, <i>Istoria echipei naționale de fotbal a României</i> , Edit. Ovidius University Press Constanța. 7. Petcu Damian, Pregătirea multilaterală a juniorilor debutanți în jocul de fotbal, Edit. Ovidius University Press Constanța, 2022 8. Georgescu Adrian, Fundamente științifice ale jocurilor sportive, handbal și handbal pe plajă: recuperare și reeducare motrică, Edit. Ovidius University Press Constanța, 2021 9. Georgescu Adrian, Modele de pregătire fizică multilaterală în jocul de handbal la juniori. Volumul 1. Bazele teoretice și metodologice ale cercetării, Edit. Ovidius University Press Constanța, 2020 10. Popa C., Larion A., <i>Bazele generale ale atletismului</i> , Edit. Ovidius University Press, Constanța, 2017. 11. Voinea, F., 2017, Fundamentele științifice ale jocului de volei. Note de curs, Constanța.		

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

Cunoștințele de la orele de lucrări practice ale disciplinei Educație fizică și sport, dezvoltă studentului capacitatea de a-și îmbunătăți condiția fizică și de a-și dezvolta un stil de viață sănătos, centrat pe generarea de performanță la locul de muncă.

### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Forme de evaluare	Pondere din nota finală
10.5 Lucrare practică	<p>Stabilirea notei finale</p> <p>a. promovarea probelor și normelor de control în aer liber și în sală ce vizează calitățile motrice, deprinderile motrice și unul din jocurile sportive (baschet, fotbal, handbal, volei - performanță realizată și progres realizat).</p> <p>b. participarea la cel puțin două competiții sportive organizate în cadrul Universității „Ovidius” din Constanța</p>	Verificare practică	<p>80%;</p> <p>20%;</p>
10.4 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea noțiunilor fundamentale specifice disciplinei.</li> <li>Îndeplinirea frecvenței regulamentare la ore (80% prezență obligatorie).</li> </ul>			

Data completării,

26.09.2022

Titular activităților de curs,

Nume/Prenume /Semnătura

Titular aplicații,

Nume/Prenume /Semnătura

Prof.efs. Drd. Carapcea Cristian

Data avizării în Departament,

Director de Departament,

Nume/Prenume /Semnătura

Sef lucrari Dr. Cristina Puscasu

Decan,

Nume/Prenume /Semnătura

Prof. Univ. Dr. Aureliana Caraiane