

## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	Facultatea de Stomatologie
1.3 Departamentul	Medicină Dentară
1.4 Domeniul de studii	Sănătate
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii	Medicină Dentară
1.7 Anul universitar	2023-2024

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ I				
2.2 Cod disciplină	F.M.D.1.1.09				
2.3 Titularul activităților de curs	-				
2.4 Titularul activităților aplicative	Asist. univ. Abramiuc Alexandru				
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare examen	C
2.8 Regimul disciplinei */**					DC/DO-DI

\* 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 alocate disciplinei)

3.1 Număr de ore activități directe pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	3.3 aplicații***	1
3.4 Total ore activități directe pe semestru	14	din care: 3.5 curs	3.6 aplicații	14
3.7 Total ore de studiu individual				11
Distribuția fondului de timp				5
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				2
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				1
Tutorial				
Examinări				1
Alte activități				
3.8 Total ore pe semestru	3.4. + 3.7 (nr. credite x 25 ore) (1x25) = 25			
3.9 Numărul de credite	1			

\*\*\* S - seminar; L - laborator; P - proiect

## 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 laboratorului /proiectului	Sala de sport cu instalațiile și dotările aferente (mingi, aparatură și materiale specifice).

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională</p> <p>- Asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii.</p> <p>- Formarea unor competențe instrumental – aplicative astfel încât studenții</p> <p><input type="checkbox"/> să recunoască/distingă/identifice elementele specifice educației fizice, principalele tipuri ramuri sportive, caracteristicile practicării exercițiilor fizice, individual și în grup/echipă;</p> <p><input type="checkbox"/> să proiecteze, planifice, propună și să evalueze mijloacele eficiente din educație fizică, în funcție de tematică, audiență și context</p>
Competențe transversale	<p>Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă</p> <p>- Identificarea rolurilor și responsabilităților în echipă 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>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și aplicative privind obiectul de studiu
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	<p>Realizarea unei instruirii practice și metodice individuale în scopul perfecționării posibilităților de demonstrare practică a tuturor sarcinilor și mijloacelor din școala alergării, săriturii și aruncării;</p> <p>- 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);</p> <p>- Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților în vederea îmbunătățirii condiției fizice și a creșterii performanțelor acestora în probele cuprinse în programa de studiu</p>
---------------------------	---

## 8. Conținuturi

8.1 Aplicații. Seminar	Metode de predare	Număr ore alocate
<b>Lecția practică 1. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - tonifiere musculară generală - exerciții de mobilitate și stretching	Predare sincron Explicația, demonstrația, exersarea,	1 oră
<b>Lecția practică 2. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - tonifiere musculară generală - exerciții de mobilitate și stretching		1 oră
<b>Lecția practică 3. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea musculaturii trenului superior - exerciții de mobilitate și stretching		1 oră
<b>Lecția practică 4. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea musculaturii trenului superior - exerciții de mobilitate și stretching		1 oră
<b>Lecția practică 5. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea musculaturii trenului inferior - exerciții de mobilitate și stretching		1 oră
<b>Lecția practică 6. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea musculaturii trenului inferior - exerciții de mobilitate și stretching		1 oră
<b>Lecția practică 7. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței musculare prin mijloace izometrice - exerciții de mobilitate și stretching		1 oră
<b>Lecția practică 8. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței musculare prin mijloace izometrice - exerciții de mobilitate și stretching		1 oră
<b>Lecția practică 9. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței, mobilității și supleței musculare prin antrenament “Tabata” - exerciții de mobilitate și stretching		1 oră
<b>Lecția practică 10. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței, mobilității și supleței musculare prin antrenament “Tabata”		1 oră
<b>Lecția practică 11. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței, mobilității și supleței musculare prin antrenament “Tabata” - exerciții de mobilitate și stretching		1 oră

<b>Lecția practică 12. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței, mobilității și supleței musculare prin antrenament “Pilates” - exerciții de mobilitate și stretching		1 oră
<b>Lecția practică 13. Dezvoltare fizică armonioasă</b> - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței, mobilității și supleței musculare prin antrenament “Pilates” - exerciții de mobilitate și stretching		1 oră
<b>Lecția practică 14. Probe de control.</b>		1 oră
<b>Bibliografie</b> 1. Benoist, C., Stretching pour le sportif, Ed. Amphora, Paris, 2002 2. Bompa T., Di Pasquale M., Cornacchia L., Serious Strength Training, HumanKinetics, 2nd edition , Champaign, IL – USA, 2003 3. Damian, M., Gimnastică aerobică pentru studenți, Ed. Ovidius Univerity Press, Constanța, 2005 4. Ene-Voiculescu, C., Educația fizică în învățământul superior, Ed. Ovidius Univerity Press, Constanța, 2007 5. Gevat, C., Larion, A., Popa, C., Teoria și practica atletismului, Ed. Ovidius Univerity Press, Constanța, 2003 6. Gidu, D.V., Jocuri de animație – metode și tehnici, Ed. Universitaria, Craiova, 2018. 7. Melenco, I., Musculație – caiet de studiu individual, Ed. Ovidius Univerity Press, Constanța, 2011 8. Menkhin, Yu.V., Gimnastică care îmbunătățește sănătatea: teorie și metodologie: manual, Rostov-on-Don, 2002, 384 p. 9. Teodor, D., Fitness, Ed. Ovidius Univerity Press, Constanța, 2017 10. Voinea, F., Optimizarea pregătirii musculare în voleiul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova, 2020.		

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

Conținutul cursurilor si a lucrarilor practice aferente disciplinei sunt în concordanță cu alte programe de studii similare din țară. În discuțiile purtate cu cu angajatorii din domeniul medicinei dentare și cu alți reprezentanți ai mediului de afaceri, disciplina este adaptată la cerințele domeniului medicinei dentare.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar	Participarea activă la lucrările practice; - Creativitatea; - Conștiinciozitatea; - Originalitatea.	Observatia sistematică, teste motrice	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Realizarea baremului de activitati practice din cursul semestrului. Obținerea calificativului minim 5 la toate formele de evaluare			

Data completării,  
15.09.2023

Semnătura titularului de disciplină  
Asist. univ. Abramiuc Alexandru

Data avizării în Departament,  
18.09.2023

Director departament,  
Conf. univ. dr. Pușcașu Cristina

Decan,  
Prof. Univ. Dr. Caraiane Aureliana