

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 IV				
2.2 Cod disciplină	F.M.D.2.4.18				
2.3 Titularul activităților de curs					
2.4 Titularul activităților aplicative	Prof. efs. Drd. Olar Vlad				
2.5 Anul de studii	II	2.6 Semestrul	II	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	Însușirea și consolidarea principalelor elementelor de bază și acțiuni de joc specifice (de atac și apărare) în jocul de VOLEI. Îmbunătățirea stării de sănătate și a vigorii fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase.
7.2 Obiectivele specifice	Explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei parcurse. Formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sportului în scop igienic, deconectant și de educație

8. Conținuturi

8.1 Aplicații. Seminar	Metode de predare	Număr ore alocate
Lecția practică 1. Organizarea grupei ; Prezentarea cerințelor	Predare sincron Explicația, demonstrația, exersarea,	1 oră
Lecția practică 2 Învățarea pazei de sus și de jos cu două mâini		1 oră
Lecția practică 3. Serviciu de sus - preluarea din serviciu		1 oră
Lecția practică 4 Trecerea mingii peste fileu; joc 1 la 1 cu reguli		1 oră
Lecția practică 5. Învățarea loviturii de atac – procedeu drept		1 oră
Lecția practică 6. Evaluare: procedee de tehnică		1 oră
Lecția practică 7 Consolidarea acțiunilor învățate		1 oră
Lecția practică 8. Model de joc – minivolei – joc 4 la 4		1 oră
Lecția practică 9. Învățarea loviturii de atac și a blocajului		1 oră
Lecția practică 10. Model de joc – învățarea rotației		1 oră
Lecția practică 11. Organizarea primirii din serviciu		1 oră
Lecția practică 12. Organizarea celor 3 lovituri		1 oră
Lecția practică 13. Joc model “speranțe” – cu diferite teme		1 oră
Lecția practică 14. Probe de control.		1 oră

Bibliografie

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 University Press, Constanța, 2005
4. Ene-Voiculescu, C., Educația fizică în învățământul superior, Ed. Ovidius University Press, Constanța, 2007
5. Gevat, C., Larion, A., Popa, C., Teoria și practica atletismului, Ed. Ovidius University 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 University 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 University 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 și a lucrărilor practice aferente disciplinei sunt în concordanță cu alte programe de studii similare din țară. În discuțiile purtate 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; - Conștiințiozitatea; - Originalitatea.	Observația sistematică, teste motrice	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Realizarea baremului de activități practice din cursul semestrului. Obținerea calificativului minim 5 la toate formele de evaluare			

Data completării,
16.09.2023

Semnătura titularului de disciplină
Prof. efs. Drd. Olar Vlad

Data avizării în Departament,
18.09.2023

Director departament,
Conf.univ. dr. Pușcașu Cristina

Decan,
Prof. Univ. Dr. Caraiane Aureliana