

## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

|                                       |                                                                  |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați                        |
| 1.2 Facultatea / Departamentul        | Educație fizică și sport / Sporturi individuale și kinetoterapie |
| 1.3 Catedra                           | -                                                                |
| 1.4 Domeniul de studii                | Sănătate                                                         |
| 1.5 Ciclul de studii                  | Licență                                                          |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea   | Medicină / Medic                                                 |

## 2. Date despre disciplină

|                                        |                        |               |   |                       |   |                         |                     |    |
|----------------------------------------|------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|---------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b> |               |   |                       |   |                         |                     |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | <b>- nu este cazul</b> |               |   |                       |   |                         |                     |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar |                        |               |   |                       |   |                         |                     |    |
| 2.4 Anul de studiu                     | 2                      | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | Categorie formativă | DC |
|                                        |                        |               |   |                       |   |                         | Obligativitate      | DO |

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

|                                                                                                |    |           |          |   |             |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|----------|---|-------------|-----|
| 3. Planul total estimat (ore pe semestrul al doilea, pe disciplina)                            |    |           |          |   |             |     |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 1  | din care: | 3.2 curs | - | 3.3 seminar | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 14 | din care: | 3.5 curs | - | 3.6 seminar | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |           |          |   |             | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |           |          |   |             | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |           |          |   |             | 10  |
| Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii și eseuri                                      |    |           |          |   |             | 10  |
| Tutoriat                                                                                       |    |           |          |   |             | -   |
| Examinări                                                                                      |    |           |          |   |             | 6   |
| Alte activități.....                                                                           |    |           |          |   |             | -   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                | 36 |           |          |   |             |     |
| 3.9 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |           |          |   |             |     |
| 3. 10 Numărul de credite                                                                       | 2  |           |          |   |             |     |

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înșușirea principiilor didactice prevăzute în aria curriculară "Educație fizică și sport" din anul I</li> </ul>                                   |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Implementarea cunoștințelor teoretice cu cele practice în contextul participării active la întregirea competențelor de sănătate fizică</li> </ul> |

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- nu este cazul</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5.2. de desfășurare a seminarului | <ul style="list-style-type: none"> <li>On site – Sală de sport dotată corespunzător și stadion cu dotări corespunzătoare, echipament corespunzător (adidași, trening, tricou, pantalon scurt) <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentii nu se vor prezenta la seminarii cu telefoanele mobile deschise.</li> <li>Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul seminarelor, nici părăsirea de către studenți a sălii de sport în vederea preluării apelurilor telefonice personale.</li> <li>Nu se admite consumul alimentelor și al băuturilor în timpul seminariilor. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la seminarii întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.</li> </ul> </li> <li>On line - <i>în condiții epidemiologice deosebite stabilite prin lege sau cu acordul Senatului Universitar</i> - computer, boxe audio, internet; se utilizează platforma Microsoft Office 365 de care dispune Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați. Cu</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ajutorul aplicației Microsoft Teams cursul se realizează în videoconferință, cu opțiuni de screen-sharing. Prezentarea este activ-interactivă cu suport ppt. Totodată, în conjuncție cu OneDrive (1 TB disponibil pentru fiecare utilizator) se pot partaja fișiere, se pot trimite mesaje e-mail către toți participanții, răspunsurile primindu-se în timp real |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6. Competențele specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să cunoască metodele și mijloacele specifice educației fizice și sportului în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase</li> <li>Să știe să valorifice limbajul corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective, și a esteticului în general și în special a esteticului corporal</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor și documentarea privind elementelor definitorii ale dezvoltării fizice și activităților motrice</li> <li>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.</li> <li>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> <li>Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.</li> <li>Îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate</li> <li>Modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc</li> </ul> |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea calităților motrice și extinderea fondului de deprinderi motrice de bază și sportive prin cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>Se propune ca, după finalizarea disciplinei, studenții să fie capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Să-și optimizeze nivelul individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.</li> <li>Să-și îmbogățească fondul de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate</li> <li>Să-și îmbunătățească starea generală de sănătate, prin atingerea unor indicatori funcționali normali.</li> <li>Să obțină o dezvoltare fizică armonioasă, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale.</li> <li>Să-și formeze și asimileze terminologia sportivă minimală, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra organismului, noțiuni de tactică, etc</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să cunoască și să interpreteze problemele legate de regulamentul competițional.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8. 2 Seminar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare                   | Număr ore    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| 1. Insușirea noțiunilor principale de regulament: dimensiunile terenului, zona de serviciu, poziția jucătorilor în teren, rotația în teren, serviciul executat corect, punct câștigat, set, meci, minge de joc, lovirea mingii etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Expunere - conversație              | <b>1 oră</b> |
| 2. Învățarea poziției fundamentale și a mișcărilor în teren;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Explicație -demonstrație - repetare | <b>1 oră</b> |
| 3. Învățarea pasei cu două mâini de sus și de jos înainte;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Explicație -demonstrație – repetare | <b>1 oră</b> |
| 4. Învățarea așezării în teren la efectuarea și primirea serviciului;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Explicație -demonstrație – repetare | <b>1 oră</b> |
| 5. Învățarea serviciului de jos și de sus;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Explicație -demonstrație - repetare | <b>1 oră</b> |
| 6. Învățarea pasei pentru lovitura de atac;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Explicație -demonstrație - repetare | <b>1 oră</b> |
| 7. Învățarea loviturii de atac, procedeul drept (elan, bătaie, săritură, aterizare);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Explicație -demonstrație - repetare | <b>1 oră</b> |
| 8. Învățarea sistemului de apărare cu centrul 2 avansat;.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Explicație -demonstrație - repetare | <b>1 oră</b> |
| 9. Consolidarea elementelor și procedeele tehnice învățate;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Explicație -demonstrație - repetare | <b>1 oră</b> |
| 10. Joc bilateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Repetare                            | <b>1 oră</b> |
| 11. Joc bilateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Repetare                            | <b>1 oră</b> |
| 12. Joc bilateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Repetare                            | <b>1 oră</b> |
| 13. Joc bilateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Repetare                            | <b>1 oră</b> |
| 14. Joc bilateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Repetare - verificare               | <b>1 oră</b> |
| <b>Bibliografie</b><br>1.Cristian-Mihail Rus, Înotul, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2018<br>2.Anca Ionescu, Adela Caramoci, Medicină sportivă – Fiziologia și Fiziopatologia efortului fizic. Note de curs, Editura universitară Carol Davila, București, 2017<br>3. Ileana Monica Popovici, Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015<br>4.Cristina Elena Moraru, Programe gimnice de estetică corporală, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015<br>5. Stancu Maura ,Femeile și motivația practicării activităților corporale de timp liber, Editura Universității Pitești, 2015<br>6. Cristina Elena Moraru, Gimnastică în reabilitarea fizică posttraumatică, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015<br>7. Marius Vaida-Capacitățile mortice, concepte teoretice și aplicații practice, Editura Universitară, 2013<br>8. Monica Stănescu- Didactica educației fizice - Editura Universitară, 2013<br>9. Richard Schonborn, Tenisul de masa-metodologia instruirii, Editura CASA, 2011 |                                     |              |

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu necesitatea angajatorilor din domeniile sănătate, management sanitar, învățământ medical, firme de medicamente, cercetare în domeniul sportiv.
- Prin cunoștințele și abilitățile dobândite, absolventul va fi capabil:
  - Să manifeste atitudini pozitive și responsabile față de fenomenul de însușire, consolidare și perfecționare, a probelor sportive, cu posibilități de demonstrare.
  - Să-și optimizeze nivelul individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.
  - Să-și îmbogățească fondul de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate
  - Să-și îmbunătățească starea generală de sănătate, prin atingerea unor indicatori funcționali normali.
- Ocupatii posibile: Medic medicină generală; Medic rezident; Medic specialist; Consilier medic; Expert medic; Inspector de specialitate medic; Referent de specialitate medic; Medic primar; Cercetator în medicina generală; Asistent de cercetare în medicina generală;
- Noi ocupatii propuse pentru a fi incluse în COR: reprezentant firma de medicamente/echipamente medicale, manager de spital medic, director medical, director cercetare-dezvoltare medic, asistent manager firmă de medicamente, manager firmă de medicamente.

## 10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare                               | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                                      | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.5 Seminar   | Evaluare pe parcursul semestrului – după seminarul nr 7 | Aprecieria activității studentului în timpul seminarului (frecvență, barem activitate fizică, disciplină)                                                                                                                                    | <b>30%</b>                   |
|                | Examen practic final                                    | Probe sportive, conform baremului: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verificare practică prin probe de control specifice aptitudinilor motrice, prin înlănțuiri de procedee sau joc bilateral pentru deprinderile motrice.</li> </ul> | <b>70%</b>                   |

### 10.6 Standard minim de performanță

- Cunoștințe pentru nota 5:
  - prezența la toate seminariile sau recuperarea eventualelor absențe (conf. cap.4, art.11, 12 din Regulamentul Activității Universitare a Studenților). Recuperările se vor face, în afara orelor din orar, în ultima săptămâna de școală. Se admit absențe suplimentare cu ocazia manifestărilor științifice studențești, Transmed etc. (studenții vor prezenta documente justificative), absențele se vor recupera;
  - sunt admise 3 absențe pe semestru care vor fi recuperate. Se admit absențe suplimentare cu ocazia manifestărilor științifice studențești sau a altor situații conform art.12 din Regulamentul Activității Universitare a Studenților);
  - însușirea probelor sportive, conform barem
  - Promovarea evaluării de pe parcursul semestrului
- Cunoștințe pentru nota 10:
  - prezența la toate seminariile sau recuperarea absențe (conf. cap.4, art.11, 12 din Regulamentul Activității Universitare a Studenților). Recuperările se vor face, în afara orelor din orar, în ultima săptămâna de școală. Se admit absențe suplimentare cu ocazia manifestărilor științifice studențești, Transmed etc. (studenții vor prezenta documente justificative), absențe care se vor recupera;
  - sunt admise 3 absențe pe semestru care vor fi recuperate. Se admit absențe suplimentare cu ocazia manifestărilor științifice studențești sau a altor situații conform art.12 din Regulamentul Activității Universitare a Studenților);
  - învățarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri și jocuri sportive;
  - învățarea exercițiilor de front și a formațiilor de lucru