

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE "VICTOR BABEȘ" TIMIȘOARA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE MEDICINĂ
1.3 Departamentul	XVI.Balneologie Recuperare medicală și Reumatologie
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Licență
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	TEHNICA DENTARA ANUL I

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei										EDUCAȚIE FIZICĂ																						
2.2 Titularul activităților de curs																																
2.3 Titularul activităților de laborator										1.MircioagăElena-Doina 2.Bicov Paula 3.Mircioagă Alexandra 4.Barzuca Dorian																						
2.4 Anul de studiu I					2.5 Semestrul II					2.6 Tipul de evaluare				COLOCVIU				2.7 Regimul disciplinei				Conținut ³⁾				DC						
																											Obligativitate ³⁾				DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	3.2 din care: curs		3.3 laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	3.5 din care: curs		3.6 laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități ; Antrenamente, Campionate si COMPETITII SPORTIVE . Pentru studenții sportivi care și-au ales optional o ramura de sport, prezența se face în cadrul orelor de antrenament iar la notare se ține cont de participarea la competiții și parcurgerea probelor de control.					2 ore/sap/pt. fiecare ramura sportiva
3.7 Total ore studiu individual	14				
3.8 Total ore pe semestru	14				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de sport/forta/fitness si terenurile de baschet, fotbal, handbal,tenis de camp,volei.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de sport/forta/fitness si terenurile de baschet, fotbal, , handbal,tenis de camp,volei. Sala si terenuri de sport, dotate corepunzator desfasurarii in conditii optime a orelor de educatie fizica antrenamentelor si competitiilor sportive. Telefoanele mobile vor fi închise în timpul orei de ed.fizica, nefiind tolerate convorbirile telefonice în timpul orei, nici părăsirea de către studenți a telefoanelor in sala si pe terenurile de sport.; Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; Telefoanele mobile vor fi închise pe durara OREI DE EDUCATIE FIZICA, nefiind tolerate convorbirile telefonice în timpul orei si nici părăsirea de către studenți a sălii de sport în vederea preluării apelurilor telefonice personale;

	<ul style="list-style-type: none"> • Nu va fi tolerată întârzierea studenților întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; • Prezența la stagii/lucrări practice este obligatorie, fiind acceptat un maxim de 15% din totalul absențelor. • Este admisă recuperarea în limita a 15% din numărul total al absențelor în regim cu plată în perioada sesiunii de restante. • (excepție cazurile medicale care vor solicita individual aprobarea Decanatului).. • Data susținerii colocviului practic este anunțată la începutul semestrului. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. <ul style="list-style-type: none"> • este cuprins în programul de învățământ • se desfășoară sub formă de laborator (lucrări practice) • se acordă notă la finele fiecărui semestru, sau la finalul anului de studiu.
--	--

6. Competențe specifice acumulate

Competențe Profesionale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Îmbunătățirea calităților motrice în urma practicării structurilor de exerciții prezentate: viteză, viteză de reacție, forță, detenta, rezistență, îndemânare. 2. Menținerea și consolidarea stării de sănătate și vigoare psiho-fizică 3. Influențarea favorabilă a indicatorilor somatici, fiziologici și motrici prin ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă 4. <ul style="list-style-type: none"> • este cuprins în programul de învățământ • se desfășoară sub formă de laborator (lucrări practice) • se acordă notă la finele fiecărui semestru, sau la finalul anului de studiu.
Competențe transversale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepția pe care se bazează procesul didactic de Educație fizică și sport în U.M.F.Timisoara, pune pe primul loc pregătirea profesională, a studenților cu consecințele și tangențele care vizează capacitatea fizică și intelectuală, starea de sănătate și capacitatea de muncă a viitorilor medici. 2. Îmbunătățirea condiției fizice, adoptarea unui stil de viață activ și sanatos prin utilizarea mijloacelor specifice din: atletism, gimnastica de bază și acrobatica, jocuri sportive 3. Formarea deprinderii de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice și sporturilor preferate 4. Realizarea factorului compensator, de destindere psiho-fizică, eliminarea stărilor de oboseală și a stresului cotidian

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Menținerea stării de sănătate • Pregătire fizică generală și specifică • Menținerea și consolidarea stării de sănătate și vigoare psiho-fizică
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea și perfectionare unor cunoștințe tehnico-tactice din anumite ramuri sportive • Dezvoltare fizică armonioasă • Corectarea sau ameliorarea unor deficiențe și deformații de creștere și dezvoltare • Participarea în competiții a tuturor studenților sportivi care fac parte din echipele reprezentative ale universității • Influențarea favorabilă a indicatorilor somatici, fiziologici și motrici prin ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă

8. Conținuturi

<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. HECTOR, L., FRAZZEI, H., VASILESCU, M., <i>Educație fizică și sportul în U.M.F.T.</i> București, Ed. Grafco, București, 1995 2. HECTOR, L., FRAZZEI, H., <i>Programa de studii pe ramuri pentru învățământul superior medical</i>, Ed. Universitară „Carol Davila”, București, 2002 3. POPESCU, M., <i>Educație fizică și sportul în pregătirea studenților</i>, Ed. Didactica și Pedagogica, București, 1995 4. HECTOR, L., FRAZZEI, H., VASILESCU, M., <i>Educație fizică și sportul în U.M.F.T.</i> București, Ed. Grafco, București, 1995

5. Elena Doina Mircioagă, Tudor Anca., *Studiu privind incidența traumatismelor musculo-scheletale la sportivii de performanță*, monografie, Colecția Cercetare Științifică, Ed. „Victor Babeș” Timisoara, 2011
6. Mircioagă E.D., *Motivație și Atitudini în Educație Fizică și Sport*, Ed. Eurostampa, Colecția Sport **2013**.
7. Elena-Doina Mircioagă, *Exerciții de dezvoltare fizică generală, Metode și procedee de dezvoltare a calităților motrice*. Suport de studiu pentru lucrări practice, Imprimerie UMFT, 2013
8. **Elena-Doina Mircioagă**, *Educația Fizică și Sportul în Planul de Învățământ – Particularizare pentru Universitatea de Medicină și Farmacie “Victor Babeș” Timișoara*. Editura Eurostampa, Colecția Pantanassa, Timișoara “2014,

Bibliografie facultativă:

- 1.
- 2.
-

8.2 Seminar/ Laborator /stagiu/ proiect/ LUCRARI PRACTICE	Metode de predare- învățare	Nu mă r de ore	Observații
PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUL I SEMESTRUL II	Metode de predare- învățare Explicatia, conversatia , demonstratia exersarea , asistenta , asigurarea	Nu mă r de ore	
1. Structuri de exerciții pentru reacomodare la efort Optional: <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să: <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze elementele scolii alergarii - fie capabil să efectueze marcajul și demarcajul (Baschet) 			
2. Structuri de exerciții pentru reacomodare la efort Optional: <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să: <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze elementele scolii alergarii - fie capabil să efectueze marcajul și demarcajul (Baschet) 			
3. Structuri de exerciții pentru membrele inferioare și abdomen Optional: <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual Alergare de rezistență <i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să: <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze inspirația nazal și expirația pe gura în timpul alergării - fie capabil să efectueze exerciții pentru dezvoltarea forței explozive cu greutatea propriului 			
4. Structuri de exerciții pentru membrele inferioare și abdomen Optional: <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual Alergare de rezistență <i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să: <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze inspirația nazal și expirația pe gura în timpul alergării 			

- fie capabil să efectueze exerciții pentru dezvoltarea forței explozive cu greutatea propriului			
<p>5. Structuri de exercitii pentru grupele musculare mari</p> <p>Stafete si jocuri de miscare (viteza – indemanare)</p> <p>Optional: - joc sportiv (volei, baschet, fotbal)</p> <p>- badminton, tenis de masa</p> <p>- sala fitness / forta – lucru individual</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <p>- fie capabil sa efectueze un parcurs aplicativ intr-un timp scurt</p> <p>- fie capabil sa efectueze atacul in diferite zone (volei)</p> <p>-</p>		2	
<p>6. Structuri de exercitii pentru trunchi si brate</p> <p>Optional: - jocsportiv (volei, baschet, fotbal)</p> <p>- badminton, tenis de masa</p> <p>- sala fitness / forta – lucru individual</p> <p>Alergare de viteza</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <p>- fie capabil sa efectueze un circuit mare de forta</p> <p>- - fie capabil sa efectueze cat mai rapid startul din diferite pozitii statice si dinamice</p>		2	
<p>7. Structuri de exercitii pentru abdomen si membrele inferioare</p> <p>Optional: - jocsportiv (volei, baschet, fotbal)</p> <p>- badminton, tenis de masa</p> <p>- sala fitness / forta – lucru individual</p> <p>Alergare de rezistenta</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <p>- fie capabil sa efectueze alergare in tempo variat $\frac{1}{4}$ - $\frac{2}{4}$ minute fetele, 8 minute baietii)</p> <p>- - fie capabil sa efectueze driblingul in pozitie joasa, medie si inalta</p>		2	
<p>8. Complex de exercitii pentru pregatire fizica generala</p> <p>Optional: - jocsportiv (volei, baschet, fotbal)</p> <p>- badminton, tenis de masa</p> <p>- sala fitness / forta – lucru individual</p> <p>Alergare de rezistenta</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <p>- fie capabil sa efectueze alergare in tempo variat $\frac{1}{4}$ - $\frac{3}{4}$ (minute fete; 6 minute baieti)</p> <p>- fie capabil sa efectueze deplasarea pe terenul in functie pozitia sa in sistemul de joc</p>		2	
<p>9. Complex de exercitii cu partener (forta – mobilitate)</p> <p>Stafete si jocuri de miscare (viteza – indemanare)</p> <p>Optional: - jocsportiv (volei, baschet, fotbal)</p> <p>- badminton, tenis de masa</p> <p>- sala fitness / forta – lucru individual</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <p>- fie capabil sa efectueze exercitii de stretching active si cu partener</p> <p>- fie capabil sa efectueze structuri motrice diferite in regi viteza si indemanare</p>		2	
<p>10. Complex de exercitii pentru pregatire fizica generala</p> <p>Optional: - jocsportiv (volei, baschet, fotbal)</p> <p>- badminton, tenis de masa</p> <p>- sala fitness / forta – lucru individual</p> <p>Alergare de viteza</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <p>- fie capabil sa dezvolte viteza de reactie din pozitia de s diferiti stimuli</p> <p>- fie capabil sa efectueze cat mai rapid replierea in aparar un contra - atac</p>		2	
11. Complex de exercitii pentru adaptarea la efort			

<p>Pregătirea probelor de control</p> <p>Optional: - joc sportiv (volei, baschet, fotbal)</p> <p>- badminton, tenis de masa</p> <p>- sala fitness / forta – lucru individual</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <p>- fie capabil sa efectueze repetarea structurilor motrice ale probelor de control in conditii stabilite de timp</p> <p>- fie capabil sa efectueze o dozare a efortului in timpul deplasarii pe terenul de joc</p>			
<p>12. Proba de control – 50 m plat</p> <p>Optional: - joc sportiv (volei, baschet, fotbal)</p> <p>- badminton, tenis de masa</p> <p>- sala fitness / forta – lucru individual</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <p>- fie capabil sa efectueze proba de control 50 m plat intr-un timp cat mai scurt</p> <p>- fie capabil sa efectueze o dinamica eficienta in conditii de adversitate</p>		2	
<p>13. Proba de control – alergare de rezistenta</p> <p>Optional: - joc sportiv (volei, baschet, fotbal)</p> <p>- badminton, tenis de masa</p> <p>- sala fitness / forta – lucru individual</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <p>- fie capabil sa efectueze proba de control alergarea de rezistenta de 400 m fete; 800 m baieti intr-un timp cat mai scurt</p> <p>- fie capabil sa efectueze o dinamica eficienta in conditii de adversitate</p>		2	
<p>14. Lectie finala: - imbunatatirea rezultatelor</p> <p>- aprecieri asupra activitatii din timpul anului</p> <p>- acordarea (comunicarea) notelor</p> <p>- recomandari pentru activitatea independenta din vacanta de vara .</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <p>- fie capabil sa indeplineasca baremele probelor de control</p>	Metode de predare-învățare	2	

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

--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<p><i>Cunoștințe pentru nota 5:</i></p> <p>.....</p> <p><i>Cunoștințe pentru nota 10:</i></p> <p>.....</p>		
<p>10.5 Laborator/Stagiu</p> <p>Evaluarea și aprecierea activității de educație fizică și sport:</p> <p>1. Frecvența obligatorie la lecții: 85 %</p> <p>Cei care au 1 lecție în fiecare săptămână:</p> <ul style="list-style-type: none"> • minim 10 prezențe din 14 lecții semestrial; • minim 20 prezențe din 28 de lecții anual. <p>Cei care au o lecție la</p>	<p><i>Cunoștințe pentru nota 5:</i></p> <p>65%- Prezență</p> <p>Indeplinirea baremului minim la probele de control</p> <p><i>Cunoștințe pentru nota 10:</i></p> <p>85%- Prezență</p> <p>Indeplinirea baremului maxim la probele de control</p>	<p>Metode de evaluare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Probele de atletism, jocuri sportive și probe de sală • Participarea la lecții • Pentru studenții sportivi care și-au ales opțional o ramură de sport, prezența se face în cadrul orelor de antrenament iar la notare se ține cont de participarea la competiții și parcurgerea probelor de 	<p>Nota finală este rezultatul mediei aritmetice între transformarea punctajului în nota pentru probele de atletism, jocuri sportive și sală și nota rezultată din procentajul prezențelor la lecții</p>

<p>două săptămâni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • minim 6 prezențe din 7 lecții semestrial; • minim 12 prezențe din 14 lecții anual. <p>2. Trecerea obligatorie a unor probe de control:</p> <p>În semestrul I studenții sunt verificați cu probe de control în sala de sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Naveta (al. viteză în regim de rezistență) ○ Săritura în lungime de pe loc ○ Abdomen / 30 secunde, studente ○ Flotari studenti. <p>În semestrul II cu probe din atletism:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Alergare de viteză pe 50 m, cu start din picioare, plecare liberă ○ Alergare 400 m plat studente, 800 m plat studenți ○ Probele de verificare a însușirii tehnicii unor ramuri de sport se vor testa pe toată durata anului universitar. <p>Probele de control vor fi susținute în fiecare semestru în cadrul lecțiilor de educație fizică. Aprecierea studenților cu nota finală, se face în semestrele I și II.</p>		<p>control</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenții care nu pot efectua probele de control din motive de sănătate (în baza unei adeverințe medicale emise de medicul specialist și vizată de medicul facultății) sunt cuprinși în cadrul unui program de cultură fizică medicală și fiecare va susține un complex de 10-12 exerciții specifice problemei de sănătate 	
10.6 Standard minim de performanță			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de laborator/stagiu 1..... 2.....
Semnătura șefului de disciplină		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament Prof. Dr.	

SEF DISCIPLINA:

CONF. UNIV.DR. MIRCIOAGA ELENA DOINA