




## FIȘA DE DISCIPLINĂ

## 1.-Date despre program

FUNDAȚIA PENTRU DEZVOLTARE ȘI MANAGEMENT	
1.2-Facultatea	FACULTATEA DE MEDICINĂ
1.3 -Departamentul	Preclinic/Disciplin complementare
1.4 -Domeniul de studiu	Sănătate
1.5 -Ciclul de studiu	Licență
1.6 -Program de studii/ Calificare	Medicină



## 2.-Date despre disciplină

2.1.-Numele disciplinei		EDUCAȚIE FIZICĂ_II					
2.2-Titularul activităților de curs		—					
2.3-Titularul activităților de seminar		Sef.Lucr.Dr. <b>PUNI Alexandru-Rares</b>					
2.4 - An de studiu	I	2.5 -Semestrul	II	2.6 Tipul de colocviu	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DC
						obligatoriu	DOB

## 3.-Total time (hours of teaching per semester)Timpul total estimat (ore pe semestru activităților didactice)

3.1-Număr de ore pe săptămână	1	3.2 -curs	-	3.3- seminar/laborator	1
3.4-Total ore din planul de învățământ	14	3.5 -curs	-	3.6- seminar/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, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități					-
3.7-Total ore studiu individual	-				
3.8-Total ore pe semestru	14				
3.9 -Numărul de credite	2				

## 4.-Preconditii

4.1.-de curriculum	Nu e cazul
4.2.-de competențe	Nu e cazul

## 5.-Conditii

5.1.-de desfășurare a cursului	Nu e cazul
5.2.-de desfășurare a seminarului/laboratorului	•—Sală de gimnastică/de forță/fitness și baschet, fotbal, handbal, tenis de câmp, terenuri de volei.  •—Sala de sport si terenuri, dotate corespunzator pentru a desfasura in conditii optime orele de educatie fizica, antrenament si sport de competitie

## 6.- Rezultatele învățării



Cunoștințe	<p>Explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.</p> <p>Explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p>
Aptitudini	<p>Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.</p> <p>Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.</p> <p>Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.</p> <p>Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.</p>
Responsabilitate și autonomie	<p>Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.</p> <p>Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.</p> <p>Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară.</p> <p>Exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).</p>



## 7.-Obiectivele disciplinei

7.1-Obiectivele generale ale disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>•Menținerea sănătății</li><li>•Pregătire fizică generală și specifică</li><li>•Menținerea și întărirea sănătății și forței psiho-fizice</li></ul>
7.2-Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>•Însușirea și perfecționarea unor cunoștințe tehnico-tactice din anumite ramuri sportive</li><li>•Dezvoltare fizică armonioasă</li><li>•Corectarea sau ameliorarea unor deficiențe și deformații de creștere și dezvoltare</li><li>•Participarea la competiții a tuturor studenților din sport care apar în echipele reprezentative ale universității</li><li>•Influența favorabilă a indicatorilor somatici, fiziologici și motorii prin ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă</li></ul>

## 8. -Continut

8.1 -Curs	Metoda de predare	Ore spt
—		
8.1 -Seminar	Metoda de predare	Ore spt
1.-Structuri de exerciții pentru antrenament fizic general Circuit de putere. Dezvoltarea musculaturii abdominale F Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare B Optional: - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masa - sala de fitness / forta - munca individuala Obiective/ Scop. Elevul trebuie: - să poată efectua exerciții fizice cu propria greutate corporală - să poată efectua atacul din săritură (volei) / șut cu șiretul la poartă (Fotbal)	<ul style="list-style-type: none"><li>•lucru individual</li><li>•stabilirea de obiective individuale/colective</li></ul>	1
2.-Structuri de exerciții pentru pregătirea fizică generală Idem lecția a VIII-a Opțional: - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - fitness / sală de forță - lucru individual Obiective/ Scop. Elevul trebuie: - să poată schimba zonele (volei) / să se miște în faza defensivă (fotbal) - să poată efectua exerciții fizice cu grupele musculare agoniste și antagoniste ale trunchiului		1
3.-Structuri de exerciții pentru antrenament fizic general Alergare de viteză în regim de rezistență.		1
4.-Optional: - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masa - sala de fitness / forta - munca individuala		1
5.-Obiective/ Scop. Elevul trebuie: - să fie capabil să execute un ritm de alergare variat să poată contraataca (baschet)		1
6.-Structuri de exerciții de pregătire fizică generală		1
7.-Alergare de viteză pe distanțe: 6 m, 9 m, 12 m, 18 m, cu revenire la start.		1
8.-Optional: - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masa - sala de fitness/ forta - munca individuala		1
9. sala de fitness/ forta - lucru individual		1



10.-Obiective/ Scop. Elevul trebuie: - să fie capabil să execute pasul alergător de viteză să poată efectua un joc bilateral conform regulilor (volei, baschet, fotbal)		1
11.-Complex de exercitii de adaptare la efort Pregatirea probelor de control Optional: - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masa -		1
12.-Obiective/ Scop. Elevul trebuie: - să fie capabil să coordoneze săritura, săritura și aterizarea săriturii în lungime în picioare - să poată efectua exerciții fizice pentru dezvoltarea forței în modul de rezistență		1
13.-Probe de control		1
14.-Probe de control restante, îmbunătățirea rezultatelor Evaluări ale activității în cursul anului		1
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-DRĂGAN, Constantin Florin; PĂDURE, Liliana - Metodologie și tehnici de kinetoterapie - Editura Național 2018</li> <li>2.-ENGRICH, Elena - KINETOTERAPIA pe înțelesul tuturor - București: Editura Medicală 2016</li> <li>3.-ENGRICH, Elena - KINETOTERAPIA pe înțelesul tuturor, ediția a II-a București: Editura Medicală 2019</li> <li>4.-HARISH, Johari - Masajul ayurvedic, tehnici indiene tradiționale pentru echilibrarea trupului și a minții - Ed. Dynasty Books Proeditura și Tipografie 2017</li> <li>5.-IONESCU, Ion - CONTRACTURILE MUSCULARE - București: Editura Medicală 2021</li> <li>6.-Ion Batlan - Sport axiology, Prestige Publishing House, 2019.</li> <li>7.-RUSU, Oana - Comunicare și relaționare în kinetoterapie - Iași: Ed. Univ. Alex. Ioan Cuza 2018</li> </ol>		

9.-Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesioniști și angajatorilor reprezentativi în domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt în concordanță cu standardele RNCIS.

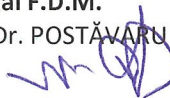
10.-Evaluare

Activitate	10.1-Criterii de evaluare	10.2-metode de evaluare	Nota finală
10.4-Curs	-	-	-
10.5-Laborator Evaluarea și aprecierea educației fizice și a activității sportive: <b>Prezența obligatorie la lecții: 85%</b> Cei care au 1 lecție în fiecare săptămână: (2h) •-minim 10 prezențe din 14 lecții pe semestru; •-minim 20 de prezențe din 28 de lecții anual. Cei care au o lecție la fiecare două săptămâni (2h) •-minim 6 prezențe din 7 lecții pe semestru; •-minim 12 prezențe din 14 lecții anual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cunoștințe pentru nota 5: -65%- Prezență -Îndeplinirea baremului minim în testele de control</li> <li>•Cunoștințe pentru nota 10: -85%- Prezență -Îndeplinirea baremului maxim la probele de control</li> </ul>	<p>Metode de evaluare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•-Teste de atletism, jocuri sportive și probe de sală</li> <li>•-Participarea la lecții</li> <li>•-Pentru studenții sportivi care au ales opțional o ramură de sport, prezența se face în timpul orelor de antrenament și la notare se ia în considerare participarea la</li> </ul>	<p>Nota finală este rezultatul mediei aritmetice dintre punctajului în notă la probele de atletism, sport și sală și nota rezultată din procentul de prezență la lecții.</p>



<p>2.-Trecerea obligatorie a testelor de control: În primul semestru, studentii sunt verificați cu teste de control în sala de sport: o-Navetă (viteză suplimentară în modul rezistență) o-Săritură în lungime în picioare o-Abdomen / 30 de secunde, studente o-Studentii plutesc.</p> <p>În al doilea semestru cu probe de atletism: o-Alergare de viteza 50 m, cu start in picioare, start liber o-Alergare 400 m plat feminin, 800 m plat masculin o-Teste de verificare a însușirii tehnicii unor ramuri sportive vor fi testate pe tot parcursul anului universitar. o-Testele de control vor fi susținute în fiecare semestru în timpul orelor de educație fizică. Evaluarea studentilor cu nota finală se face în semestrele I și II.</p>		<p>competiții și finalizarea probelor de control.</p> <p>•-Studentii care nu pot efectua testele de control din motive de sănătate (în baza unui certificat medical eliberat de medicul specialist și avizat de medicul facultății) sunt incluși într-un program de cultură fizică medicală și fiecare va susține un complex de 10-12 exercitii specifice problemei de sanatate</p>	
10.6. Standard minim de performanță			
Înțelegere termenilor de bază din domeniul educației fizice.			

Data: 05.05.2025	Titularul activităților de curs: —	Titularul activităților de seminar: Sef.Lucr.Dr. <b>PUNI Alexandru-Rares</b>
Data avizării în Departament		
Semnătura Directorului de Departament		

**Reprezentant legal F.D.M.**  
Presedinte Prof. Univ. Dr. POSTĂVARU  
Nicolae 

: