

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați
1.2 Facultatea / Departamentul	Medicină și Farmacie/Medicină Dentară
1.3 Catedra	-
1.4 Domeniul de studii	Sănătate
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Medicină dentară / Medic dentist

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație Fizică</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	<b>Asist.univ.drd. Adam Andrea</b>						
2.4 Anul de studiu	<b>I</b>	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	<b>V</b>	2.7 Regimul disciplinei	<b>OB</b>

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					0
Examinări					5
Alte activități cercuri științifice studentești					7
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>	<b>32</b>				
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>	<b>60</b>				
<b>3.10 Numărul de credite</b>	<b>2</b>				

### 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	• Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sala de sport, sala de fitnes, terenuri de sport in aer liber, pista de atletism

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase</li><li>• Formarea capacității de transmitere, selectare, exersare și predare a unor cunoștințe referitoare la întocmirea unor sisteme de acționare (grupe de exerciții) pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, utilitare și sportive</li><li>• Formarea capacității de exersare și predare a unor deprinderi motrice de bază, utilitare și sportive</li><li>• Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup</li><li>• Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective, și a esteticului în general și în special a esteticului corporal</li><li>• Familiarizarea și însușirea de către studenți a conceptelor fundamentale și a terminologiei specifice jocului de volei</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>• Lucru în echipă și organizarea unei activități sportive pe nivele de</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 calitatilor motrice și extinderea fondului de deprinderi motrice de baza și sportive prin cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate;</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoarei fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase;</li><li>• dezvoltarea capacității motrice generale și îmbunătățirea condiției fizice</li><li>• formarea deprinderilor sportive necesare în practicarea unor ramuri de sport;</li><li>• formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice</li><li>• participarea la competițiile interstudentești locale și naționale</li></ul>

## 8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Inșușirea 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	2 ore
2. Învățarea poziției fundamentale și a mișcărilor în teren;	explicație -demonstrație - repetare	2 ore
3. Învățarea pasei cu două mâini de sus și de jos înainte;	explicație -demonstrație – repetare	2 ore
4. Învățarea așezării în teren la efectuarea și primirea serviciului;	explicație -demonstrație – repetare	2 ore
5. Învățarea serviciului de jos și de sus;	Explicație -demonstrație - repetare	2 ore

6. Învățarea pasei pentru lovitura de atac;	Explicație -demonstrație - repetare	2 ore
7. Învățarea loviturii de atac, procedeul drept (elan, bătaie, săritură, aterizare);	Explicație -demonstrație - repetare	2 ore
8. Învățarea sistemului de apărare cu centrul 2 avansat;	Explicație -demonstrație - repetare	2 ore
9. Consolidarea elementelor și procedeele tehnice învățate;	Explicație -demonstrație - repetare	2 ore
10. Joc bilateral	repetare	2 ore
11. Joc bilateral	repetare	2 ore
12. Joc bilateral	repetare	2 ore
13. Joc bilateral	repetare	2 ore
14. Joc bilateral	repetare - verificare	2 ore
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Balaiș F., Păcuraru A., Prisecaru G., <i>Regulamentul jocului de volei</i>, Editura Universitatea „Dunărea de Jos” Galați, 2000</li> <li>Badiu T., <i>Teoria educației fizice și sportului</i>, Editura Mongabit, Galați, 2002</li> <li>Colibaba-Evuleț D., Bota I., <i>Jocuri sportive. Teorie și metodică</i>, Editura Aldin, București, 1999</li> <li>Dragu M., Liușnea Ș., <i>Amenajări și întreținere baze sportive</i>, Editura Cartea Universitară, București, 2004</li> <li>Talaghir L.G., Manolache G., Iconomescu T., <i>Exercițiul fizic mijloc și resurse</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2005</li> </ol>		

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

- Dezvoltarea capacității de transmitere a unei opțiuni pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu timpul liber
- Disponibilitate pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice -Interes constant pentru fenomenul sportiv
- Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretic- practice educationale prin abordări interdisciplinare
- Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe
- Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare

### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	nu este cazul	nu este cazul	nu este cazul
10.5 Seminar/laborator	frecvența la lecții	probe de evaluare	100%
	probe de control		
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea la cel puțin 55% din numărul total de lecții (inclusiv studenții scutiți) - Sustinerea probelor de control pentru verificarea nivelului de dezvoltare a principalelor calități motrice (forța, viteza, rezistența, îndemănare)</li> <li>• Realizarea a două referate (semestrul I și semestrul II) numai pentru studenții scutiți (aceștia nu susțin probele de control)</li> </ul>			

Data completării  
15.09.2016

Semnătura titularului de seminar  
Asist.univ.drd. Adam Andrea

Data avizării în departament  
29.09.2016

Semnătura directorului de departament  
Conf.univ.dr.Iulia Chiscop