

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**ANUL UNIVERSITAR**  
**2024 - 2025**

**1. DATE DESPRE PROGRAM**

|                                       |                                                   |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE DIN CRAIOVA |
| 1.2 Facultatea                        | ASISTENȚĂ MEDICALĂ                                |
| 1.3 Departamentul                     | 10                                                |
| 1.4 Domeniul de studii                | SĂNĂTATE                                          |
| 1.5 Ciclu de studii <sup>1</sup>      | LICENȚĂ                                           |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea   | BALNEOFIZIOKINETOTERAPIE ȘI RECUPERARE            |

**2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ**

|                                         |   |                       |         |                                                    |    |                                                             |    |
|-----------------------------------------|---|-----------------------|---------|----------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei               |   | EDUCAȚIE FIZICĂ       |         |                                                    |    |                                                             |    |
| 2.2. Codul disciplinei                  |   | BFKT1116              |         |                                                    |    |                                                             |    |
| 2.3 Titularul activităților de curs     |   | -                     |         |                                                    |    |                                                             |    |
| 2.4 Titularul activităților de seminar  |   | ȘCHIOPU ANCA ȘTEFANIA |         |                                                    |    |                                                             |    |
| 2.5. Gradul didactic                    |   | Asistent universitar  |         |                                                    |    |                                                             |    |
| 2.6. Încadrarea (norma de bază/asociat) |   | NORMA DE BAZĂ         |         |                                                    |    |                                                             |    |
| 2.7. Anul de studiu                     | I | 2.8. Semestrul        | I<br>II | 2.9. Tipul disciplinei<br>(conținut) <sup>2)</sup> | DC | 2.10. Regimul disciplinei<br>(obligativitate) <sup>3)</sup> | DO |

**3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT** (ore pe semestru al activităților didactice)

**SEMESTRUL I**

|                                                                                                |    |                    |   |                                       |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---|---------------------------------------|----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 1  | din care: 3.2 curs | - | 3.3 seminar/laborator<br>Sem 1: 1 ore | 1  |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 14 | din care: 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                          |    |                    |   |                                       | 10 |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |   |                                       | 10 |
| Examinări                                                                                      |    |                    |   |                                       | 10 |
| Alte activități...consultații, cercuri studentesti                                             |    |                    |   |                                       | 6  |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                | 36 |                    |   |                                       |    |
| 3.9 Total ore pe an                                                                            | 50 |                    |   |                                       |    |
| 3.10 Numărul de credite <sup>4)</sup>                                                          | 2  |                    |   |                                       |    |

**4. PRECONDIȚII** (acolo unde este cazul)

|                   |                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | Studentii trebuie sa fie apti din punct de vedere medical pentru efectuarea orelor de educație fizică |
| 4.2 de competențe | -                                                                                                     |

**5. CONDIȚII** (acolo unde este cazul)

|                                                 |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului                  | -                                                                                               |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Echipament sportiv dedicat orelor de educație fizică. Respectarea regulilor de protecția muncii |

**6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE<sup>6)7)</sup>**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETENȚE PROFESIONALE</b> | <p>C1. Sa acumuleze o terminologie medicala bogata si sa o foloseasca corect si eficient in situatii concrete de comunicare;</p> <p>C 4. Sa imbine armonios teoria cu practica medicala specifica;</p> <p>C5. Sa deruleze o activitate de cercetare/formativă în domeniul de competență.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>COMPETENȚE TRANSVERSALE</b> | <p><b>C6. Autonomie și responsabilitate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dobândirea de repere morale, formarea unor atitudini profesionale și civice, care să permită studenților să fie corecți, onești, neconflictuali, cooperanți, înțelegători în fața suferinței, disponibili sa ajute oamenii, interesați de dezvoltarea comunității;</li> <li>să cunoască, să respecte și să contribuie la dezvoltarea valorilor morale și a eticii profesionale;</li> <li>să învețe să recunoască o problemă atunci când se ivește și să ofere soluții responsabile pentru rezolvarea ei.</li> </ul> <p><b>C7. Interacțiune socială;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>să recunoască și să aibă respect pentru diversitate și multiculturalitate;</li> <li>să aibă sau să învețe să-și dezvolte abilitățile de lucru în echipă;</li> <li>să comunice oral și în scris cerințele, modalitatea de lucru, rezultatele obținute, să se consulte cu echipa;</li> <li>să se implice în acțiuni de voluntariat, să cunoască problemele esențiale ale comunității.</li> </ul> <p><b>C8. Dezvoltare personală și profesională</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>să aibă deschiderea către învățarea pe tot parcursul vieții,</li> <li>să conștientizeze necesitatea studiului individual ca bază a autonomiei personale și a dezvoltării profesionale;</li> <li>să valorifice optim și creativ propriul potențial în activitățile colective;</li> <li>să știe să utilizeze tehnologia informației și comunicării.</li> </ul> |

## 7. OBIECTIVELE DISCIPLINEI (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <p>Obiective generale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>formarea unor deprinderi practice privind activitatea fizică și promovarea unui mod de viață sănătos</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>Obiective specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>întărirea sănătății;</li> <li>dezvoltarea fizică armonioasă și corectarea unor deficiențe fizice;</li> <li>educarea ținutei corecte, prelucrarea analitică și sistematică a segmentelor corpului, tonifierea musculaturii corpului;</li> <li>dezvoltarea calităților motrice de bază;</li> <li>însușirea elementelor specifice lecției de gimnastică.</li> <li>formarea și consolidarea priceperilor și deprinderilor motrice din volei.</li> <li>inițierea, învățarea, fixarea, consolidarea și perfecționarea elementelor, procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice, în vederea practicării globale a jocului de volei și aplicarea acestor componente în cadrul activităților independente dar și în cadrul competițiilor universitare.</li> </ul> |

## 8. CONȚINUTURI

| 8.1 Curs (unități de conținut)                                                                                                                               | Nr. ore |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                                                                                                                              |         |
| 8.2 Lucrări practice (subiecte/teme)                                                                                                                         |         |
| 1. Prezentarea activității de educație fizică în anul școlar (cerințe, probe, norme de control)                                                              | 1       |
| 2. Atletism-săritura în lungime de pe loc-testare inițială                                                                                                   | 1       |
| 3. Atletism-alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m-testare inițială                                                                     | 1       |
| 4. Atletism-alergarea de rezistență 6'(F)- 10'(B)-testare inițială                                                                                           | 1       |
| 5. Atletism-consolidarea startului înalt și a pasului alergător de accelerare                                                                                | 1       |
| 6. Atletism-consolidarea săriturii în lungime de pe loc                                                                                                      | 1       |
| 7. Atletism-Consolidarea alergării de rezistență cu start din picioare, pe distanțe progresiv crescute(coordonarea pașilor alergători cu respirația corectă) | 1       |
| 8. Pregătirea probelor de control                                                                                                                            | 1       |
| 9. Disciplina opțională (volei, baschet, aerobic, fotbal, handbal etc.)                                                                                      | 3       |
| 10. Verificarea alergării de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m.                                                                                | 1       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 11. Verificare disciplina opțională                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |
| 12. Verificarea săriturii în lungime de pe loc și alergării de rezistență 6'(F)- 10'(B)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |
| <b>BIBLIOGRAFIE OBLIGATORIE</b><br>1. Abălașei B.A., Honceriu C., Iacob R., Educație prin jocuri dinamice 2018, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018.<br>2. Cojocariu A., Martinaș F.P., Teoria și Metodica. Educației fizice și sportului. Curs. Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași. 2022<br>3. Cojocariu A., Martinaș F.P., Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice curs Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași, 2020;<br>4. Martinaș F.P. Cojocariu A., Teoria și metodica educației fizice și sportului Îndrumar practico-metodic Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași, 2023;<br><b>BIBLIOGRAFIE FACULTATIVĂ</b><br>1. Moanță, A-“Baschet-metodică”, Editura Alpha, 2005;. |   |

### 9. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Disciplina de educație este o disciplină complementară, dar obligatorie pentru ca un student să devină medic<br>Cunoștințele, deprinderile practice și atitudinile învățate la această disciplină ofera pot ajuta viitorul medic în următoarele activități:                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare</li> <li>- cunoașterea și înțelegerea noțiunilor de regulament;</li> <li>- cunoașterea și înțelegerea elementelor tehnice de bază;</li> <li>- cunoașterea și înțelegerea tacticii;</li> <li>- cunoașterea și înțelegerea implicațiilor pe care corpul le are pentru viața de zi cu zi.</li> </ul> |

### 10. REPERE METODOLOGICE

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Forme de activitate | Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte.<br>În cazul apariției unor situații speciale (stări de alertă, stări de urgență, alte tipuri de situații care limitează prezenta fizică a persoanelor) activitatea se poate desfășura și online folosind platforme informatice aprobate de către facultate/universitate. Procesul de educație online va fi adaptat corespunzător pentru a asigura îndeplinirea tuturor obiectivelor prevăzute în fișa disciplinei. |
| Curs                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Lucrări practice    | Se folosesc următoarele metode combinate: aplicații practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Studiu individual   | Înainte de fiecare oră de educație fizică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### 11. PROGRAM DE RECUPERARE

|                                                    | Nr. absențe care se pot recupera      | Locul desfășurării    | Perioada                       | Responsabil             | Programarea temelor                |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| Recuperări absențe                                 | 3                                     | Sala de sport/on line | Ultima săptămână a semestrului | Asistentul de grupă     | Conform programării                |
| Program de consultații/ cerc științific studențesc | 2 ore/ la 2 săptămâni/ca dru didactic | Sala de sport/on line | Săptămânal                     | Toate cadrele didactice | Tema din săptămâna respectivă      |
| Program pentru studenții slab pregătiți            | 2 ore/ 2 săptămâni                    | Sala de sport/on line | Săptămânal                     | Toate cadrele didactice | Conform situației fiecărui student |

### 12. EVALUARE

| Tip de activitate | Forme de evaluare                         | Metode de evaluare | Pondere din nota finală |
|-------------------|-------------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| Curs              |                                           |                    |                         |
| Lucrări practice  | Evaluare periodică în timpul semestrului, | Examen practic     | 80%                     |

|                                                                      |                                |                           |                                             |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                      | Sumativă în timpul examenului. |                           |                                             |
| <b>Verificările periodice</b>                                        |                                |                           | 20%                                         |
| <b>Evaluarea activității individuale</b>                             |                                |                           |                                             |
| <b>Standard minim de performanță</b>                                 |                                |                           | minim 50% la fiecare componentă a evaluării |
| <b>13. PROGRAME DE ORIENTARE SI CONSILIERE PROFESIONALĂ</b>          |                                |                           |                                             |
| <b>Programe de orientare și consiliere profesională (2 ore/lună)</b> |                                |                           |                                             |
| <b>Programare ore</b>                                                |                                | <b>Locul desfășurării</b> | <b>Responsabil</b>                          |
| Ultima zi de vineri a fiecărei luni                                  |                                | Sala de sport             | Titularii de disciplina                     |

**Data avizării în departament: septembrie 2024**

**Director de departament,**

**Coordonator program de studii,**

**Responsabil disciplină,**

**Prof. univ. dr. Kamal Kamal Constantin**

**Prof. univ. dr. Dana Maria Albuлесcu**

**Asist. univ. dr. Șchiopu Anca Ștefania**

Notă:

- 1) Ciclul de studii - se alege una din variantele: L (licență)/ M (master)/ D (doctorat).
- 2) Tip (conținut) - se alege una din variantele:
  - pentru nivelul de licență: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară);
  - pentru nivelul de master: DA (disciplină de aprofundare)/ DS (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 3) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă).
- 4) Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).
- 5) Se poate acorda o bonificație pentru prezență.
- 6) Din cele 5 competențe profesionale (cele care se trec în foaia matricolă) se aleg cele în care se încadrează disciplina.
- 7) Competențele transversale sunt în număr de 3 și se notează de la C6 - C8: C6. Autonomie și responsabilitate; C7. Interacțiune socială; C8. Dezvoltare personală și profesională.