



FIȘA DISCIPLINEI

An academic 2025-2026

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA "DIMITRIE CANTEMIR" TÂRGU MUREȘ
1.2.	FACULTATEA DE MEDICINĂ
1.3.	DISCIPLINA: Educație fizică I
1.4.	DOMENIUL DE STUDII: SĂNĂTATE - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINĂ DENTARĂ

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei: Educație fizică I							
2.2.	Titularul activităților de curs:							
2.3.	Titularul activităților de seminar/lucrari practice/stagiu clinic: sef. Lucrari Papp Eniko							
2.4.	Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Obligativu/ complementară

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică)

3.1. Nr ore pe săptămână	1	din care :		3.3. seminar/ laborator/stagiu clinic	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	Din care :		3.6. seminar/ laborator/ stagiu clinic	14
Distributia 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/Verificare					2
Alte activități					
3.7. Total ore de studiu individual					9
3.8. Total ore pe semestru					25
3.9. Numărul de credite					1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	- Studenții trebuie să fie apți din punct de vedere medical pentru efectuarea orelor de educație fizică (studenții, care sunt scutiți medical, vor prezenta scrisoarea medicală/adeverința de la medicul de familie/specialist)
4.2. de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului/ stagiu clinic	Sala de kinetoterapie și terenul de fotbal. Echipamente și materiale specifice desfășurării seminarului (scară fixă, bandă de mers electrică, bastoane de gimnastică, gantere, stepper, saltele de gimnastică, mingi de diferite forme și dimensiuni) Echipament corespunzător activității sportive

6. a. Competențe specifice acumulate (corespondenta cu competentele RNCIS)

Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)	Studenții pot valorifica informațiile, metodele și mijloacele specifice educației fizice și sportului în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase Studenții pot forma capacități 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 Studenții pot aplica sisteme de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adopta un comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup Studenții pot valorifica limbajul corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective, și a esteticului în general și în special a esteticului corporal
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	Studenții pot utiliza mijloacele electronice pentru selectarea informațiilor și documentarea privind elementele definitorii ale dezvoltării fizice și activităților motrice - Studenții pot lucra în echipă și organiza activități sportive pe nivele de pregătire prin îndeplinirea rolului și atribuțiilor în cadrul echipei

6 b. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	
Aptitudini	.
Responsabilitate și autonomie	

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

7.1. Obiectivul general	Disciplina își propune 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;
7.2. Obiective specifice	• Dobândirea de abilități practice pentru 1. îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase; • Dezvoltarea capacității motrice generale și îmbunătățirea condiției fizice • Formarea deprinderilor motrice necesare în practicarea unor ramuri de sport; • Formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice • Participarea la competițiile interstudențești locale și naționale

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
-	-	
8.2. Seminar / laborator/stagiu clinic	Metode de predare	Observații
1.Seminar cu caracter organizatoric, cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor, verificarea stării de sănătate (2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea	
2. Atletism ~ repetarea elementelor de bază din școala alergării, repetarea tehnicii diferitelor variante de pași alergători(2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea Nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți/colegi. Practică: exersarea individuală, grupată și analitică.	
3.Atletism ~ perfecționarea tehnicii în alergarea de viteză; dezvoltarea vitezei de deplasare (2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea Nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți/colegi. Practică: exersarea individuală, grupată și analitică.	
4.Atletism- alergare de viteză ~ dezvoltarea vitezei de execuție la semnal sonor (2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea Nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți/colegi. Practică: exersarea individuală, grupată și analitică.	
5.Forță ~ dezvoltarea forței membrelor inferioare în regim de viteză(2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea Nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți/colegi. Practică: exersarea individuală, grupată și analitică.	
6.Forță ~ dezvoltarea forței membrelor superioare în regim de viteză (2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea Nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor	

	subiecți/colegi. Practică: exersarea individuală, grupată și analitică.	
7. Verificare - Forța membrilor superioare și inferioare (2 ore)	Demonstrația/ implementarea probelor specifice	
Bibliografie 1. Cârstea G. - Teoria si metodică educației fizice, Ed. An-Da, Bucuresti, 2020 2. Hantiu I. - Teoria educației fizice si sportului, note de curs, Univ. Oradea, 2015 3. Isacowitz R., Clippinger K., Anatomia Pilates, Ghid practice de exerciții, Lifestyle Publishing (trad.în limba română), 2017 4. Macovei S. - Stretching, Ed AFIS, Bucuresti, 2015 5. Neagu N - Teoria si practica activității motrice umane, Ed. University Press, Tg. Mures, 2015 6. Yoon J., Stretching simplu și rapid (tradus în limba română de Cosmin Nedelcu), Editura Polirom 2021		

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

- Disciplina urmărește să ofere studenților cunoștințe conforme cu 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.

10. Evaluarea

Tip de activitate	10.1. Criterii de verificare	10.2. Metode de verificare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	-	-	-%
10.5. Seminar / laborator/ stagiul clinic	Îndeplinirea baremului - A)Forța membrilor superioare - P.I.sprijin culcat facial - flotări - număr de repetări:15 flotări pentru băieți, 10 pentru fete B)Forța membrilor inferioare - P.I.stând - fandări înainte - număr de repetări:30 fandări pentru băieți, 20 pentru fete C)Întocmirea a două referate cu tema: importanța profilaxiei în sănătate , pentru studenții scutiți medical (aceștia nu susțin probele de verificare de tip fizic)	Proba practică/fizică Prezentarea referatelor	-
Standard minim de performanță: Promovare cu ADMIS • Îndeplinirea baremului de forța membrilor superioare și inferioare • Întocmirea a două referate pentru studenții scutiți medical			

Titularul activitatilor didactice	Grad didactic, titlul, prenume, nume	Semnătura
	Sef. Lucrari Papp Eniko	

teoretice și practice		
--------------------------	--	--

Data:

01.10.2025