



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 II
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 II							
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	II	2.5. Semestrul	IV	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/ stagiul 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 (corespondența cu competențele RNCIS)

Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)	Înțelegerea adecvată a problematicii specifice domeniului educației fizice Însușirea unor elementelor tehnice de bază specifice disciplinei practicate cu aplicabilitate în sportul recreativ Să folosească adecvat și corect exercițiile pentru dezvoltarea musculaturii (pe grupe musculare)
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	Să aibă capacitatea de a utiliza noțiunile acumulate în viitoarea meserie Executarea responsabilă a sarcinilor profesionale Familiarizarea cu rolurile și nevoile activităților fizice în calitatea vieții Conștientizarea nevoii de formare continuă.

6. b. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	
Aptitudini	
Responsabilitate și autonomie	

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

7.1. Obiectivul general	Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice ale educației fizice Cunoașterea efectelor practicării exercițiilor fizice și să recomande exercițiul fizic ca mijloc profilactic de conservare a sănătății sau ca factor ajutător de recuperare funcțională Menținerea unei stări optime de sănătate a celor care practică exercițiu fizic în mod conștient și sistematic, precum și creșterea potențialului lor de muncă și de viață;
7.2. Obiective specifice	- Formarea capacității de implementare a complexelor de exerciții fizice pentru dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare - Conștientizarea efectelor benefice a practicării exercițiului fizic, prin implicarea în procesul de promovare a sănătății prin mișcare - Contribuția eficientă la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, estetice, morale, civice.

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, noțiuni de bază calitate motrică Forța (2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea	
2. Complex de exerciții fizice de Forță: ↘ dezvoltarea forței în regim de viteză a musculaturii abdominale și a spatelui (2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea Nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți/ colegi. Practică: exersarea individuală, grupată și analitică.	
3. Exerciții fizice de Forță: ↘ dezvoltarea forței în regim de rezistență a membrelor superioare și inferioare (2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea Nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți/ colegi. Practică: exersarea individuală, grupată și analitică.	
4. Activități fizice de Forță: ↘ dezvoltarea forței generale în regim de rezistență (2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea Nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți/ colegi. Practică: exersarea individuală, grupată și analitică.	
5. Complex de exerciții fizice de Forță: ↘ dezvoltarea forței în regim de rezistență a musculaturii abdominale și a spatelui (2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea Nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți/ colegi. Practică: exersarea individuală, grupată și analitică.	
6. Activități fizice de Forță: ↘ dezvoltarea forței generale în regim de rezistență (2 ore)	Verbale:explicația,descrierea,convorbirea Nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți/ colegi. Practică: exersarea individuală, grupată și analitică.	
7. Verificare - Forța abdominală și generală (2 ore)	Demonstrația/ implementarea probelor specifice	
Bibliografie 1. Calais-Germain B., Anatomie pentru mișcare, Editura Polirom, București 2018 2. Ciorba C., EDUCAȚIA FIZICĂ DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE, Chișinău, 2016 3. Isacowitz R., Clippinger K., Anatomia Pilates, Ghid practice de exerciții, Lifestyle Publishing (trad.în limba română), 2017 4. Vanvu, G., Educația fizică și sportul în învățământul universitar de neprofil. Editura UMF „Grigore T. Popa”, Iași, 2015		

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

--

- Datorită valențelor instructive și educative sportul fiind considerat un important mijloc care rezolvă pozitiv unele din sarcinile profilactice și de creștere a calității vieții;
- Prin dimensiunile lui socio-culturale, sportul universitar oferă o ocazie unică de a cunoaște alți studenți, de a comunica cu ei, de asumare a unor roluri diferite, de dobândire a unor atitudini morale, de acceptare a atitudinilor legate de activitate, de trăire a unor emoții mai greu de resimțit în alte sfere ale vieții, de acceptare a unor elemente pozitive ale stilului de viață de adaptare la obiectivul propus de a deveni socialmente activi prin performanțele celorlalți.

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 abdominală - P.I.:culcat dorsal,mâinile la tâmpale,genunchii îndoiți,; Ridicarea trunchiului la 90 de grade și revenire - - număr de repetări:30 pentru băieți, 25 pentru fete B)Forța generală - P.I.: Stând - Junping Jack - Dozare: 30 repetiții pentru băieți și 20 repetiții pentru fete C)Întocmirea a două referate cu tema: beneficiile mișcării pentru sănătate, pentru studenții scutiți medical (studenții scutiți medical nu susțin probele de control/verificare de tip fizic)	Proba practică/fizică Prezentarea referatelor	-
Standard minim de performanță: Promovare cu ADMIS • Îndeplinirea baremului de forță membrelor superioare și inferioare • Întocmirea a două referate pentru studenții scutiți medical			

Titularul activitatilor didactice teoretice și practice	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
	Sef Lucrari Papp Eniko	

Data:

01.10.2025