

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2024-2025

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia
1.2 Facultatea	Drept și științe sociale
1.3 Departamentul	Științe sociale
1.4 Domeniul de studii	SANATATE
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	ASISTENȚĂ MEDICALĂ GENERALĂ/ Asistent medical generalist (222101)

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ		Cod: AMG 110				
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Muntean Raul						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	O

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care 3.2 curs	0	din care 3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din Planul de învățământ	14	din care 3.5 curs	0	din care 3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
d. Tutoriat					
e. Examinări					6
f. Alte activități...					
3.7. Total ore studiu individual					30
3.8. Total ore din planul de învățământ					20
3.9 Total ore pe semestru¹					50
3.10 Numărul de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sala de sport

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Formarea deprinderii de a practica exercitiul fizic regulat ca mijloc de profilaxie a obezitatii, sedentarismului si bolilor cardiovasculare Profilaxia obezitatii si dobandirea de cunostinte despre metodele de crestere a rezistentei cardiorespiratorii, metodele de crestere a fortei , vitezei si mobilitatii. Dezvoltarea fizică armonioasă,menținerea și îmbunătățire stării de sănătate a studenților, prevenirea, depistarea și corectarea eventualele deficiențe de dezvoltare fizică.
Competențe transversale	-Învingerea prejudecăților; - Cultivarea respectului față de celălalt; - Obținerea succesului de grup; - Cooperare; - Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate.

¹ Inclusiv orele de tutoriat, examinări și alte activități.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Optimizarea capacității motrice conform cerințelor profilului profesional; Cunoașterea modalităților de prevenire, corectare și recuperare a afecțiunilor și atitudinilor eficiente întâlnite în profesia de asistent medical; Rolul educației fizice în programul zilnic al studentului, viitor asistent medical; Formarea capacității de practicare independentă a exercițiului fizic, în timpul liber; Obiectivele enumerate pot fi îndeplinite prin folosirea metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului.
7.2 Obiectivele specifice	

8. Conținuturi

Activități practice	Metode de lucru	Observații
Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor și dezvoltare fizică generală. Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (rezistență, îndemănare, mobilitate).	Exerciții, lucrul în grup, exemplificări	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (viteza, forța).	Exerciții, lucrul în grup, exemplificări	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (rezistență, îndemănare, mobilitate).	Exerciții, lucrul în grup, exemplificări	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive: Fotbal,	Exerciții, lucrul în grup, exemplificări	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive Volei,	Exerciții, lucrul în grup, exemplificări	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din Tenisul de câmp.	Exerciții, lucrul în grup, exemplificări	1 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive, Baschet,	Exerciții, lucrul în grup, exemplificări	1 ore
Cunoștințe de regulament și aplicarea lor în condiții de joc și apropiate de joc.	Exerciții, lucrul în grup, exemplificări	1 ore
Cerințe, norme și probe de control.	Exerciții, lucrul în grup, exemplificări	1 ore

BIBLIOGRAFIE

Morun P.; Curs practic de educație fizică și sport. Lito. 1996,
Ionescu I.V. Fotbal, Ed. Helicon, 1995,
Preda O.; Volei la studenți; Ed. Mirton 1995,
Merghes P, Țeghiiu A.; Gimnastica medicală pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice; Ed. Mirton 2006,
Gaiță D. Merghes P.; Primul pas, principii practice ale antrenamentului fizic în bolile cardiovasculare; Ed. Mirton 2002,
Țeghiiu A., Merghes P. „Deficiențele Fizice ghid practic” Ed. Eurostampa Timisoara 2009.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator		Evaluare pe parcurs/probe	100
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> 50% rezultat după însumarea punctajelor ponderate conform pct. 10.3. 			

Data completării
01.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în Departament
17.09.2024

Semnătura Directorului de Departament