

FIȘA DISCIPLINEI

CURSURI OPȚIONALE

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE "VICTOR BABEȘ" TIMIȘOARA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE MEDICINĂ DENTARĂ
1.3 Departamentul	XVI.Balneologie Recuperare medicală și Reumatologie
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Licență
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	TEHNICA DENTARĂ ANUL II OPTIONAL

2. Date despre disciplină

Date despre disciplina									
2.1. Denumirea disciplinei		ACTIVITAȚI MOTRICE PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS							
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților de laborator		1. Conf.univ.dr.MircioagăElena-Doina 2. S.L.dr.Bicov Paula 3.S.L.dr. Mircioagă Alexandra 4.S.L.dr.Barzucă Dorian							
2.4 Anul de studiu II			2.5 Semestrul I SI II		2.6 Tipul de evaluare	COLOCVIU	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
								Obligativitate ³⁾	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 din care: curs		3.3 laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 din care: curs		3.6 laborator	28
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/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități ; Antrenamente, Campionate si COMPETITII SPORTIVE . Pentru studenții sportivi care și-au ales optional o ramura de sport, prezența se face în cadrul orelor de antrenament iar la notare se ține cont de participarea la competiții și parcurgerea probelor de control.					2 ore/sap/pt. fiecare ramura sportiva
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru	28				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	1				

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	<ul style="list-style-type: none"> Sala de sport/forta/fitness si terenurile de baschet, fotbal, handbal,tenis de camp,volei.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de sport/forta/fitness si terenurile de baschet, fotbal, , handbal,tenis de camp,volei. Sala si terenuri de sport, dotate corepunzator desfasurarii in conditii optime a orelor de educatie fizica antrenamentelor si competitior sportive. Telefoanele mobile vor fi închise în timpul orei de ed.fizica, nefiind tolerate convorbirile telefonice în timpul orei, nici părăsirea de către studenți a telefoanelor în sala si pe terenurile de sport.; Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;

	<ul style="list-style-type: none"> • Telefoanele mobile vor fi închise pe durara OREI DE EDUCATIE FIZICA, nefiind tolerate convorbirile telefonice în timpul orei si nici părăsirea de către studenți a sălii de sport în vederea preluării apelurilor telefonice personale; • Nu va fi tolerată întârzierea studenților întrucât aceasta se dovedește dătruptivă la adresa procesului educațional; • Prezența la stagii/lucrări practice este obligatorie, fiind acceptat un maxim de 15% din totalul absențelor. • Este admisă recuperarea în limita a 15% din numărul total al absențelor în regim cu plată în perioada sesiunii de restante. • (excepție cazurile medicale care vor solicita individual aprobarea Decanatului).. • Data susținerii colocviului practic este anunțată la începutul semestrului. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. <ul style="list-style-type: none"> • este cuprins în programul de învățământ • se desfășoară sub formă de laborator (lucrări practice) • se acordă notă la finele fiecărui semestru, sau la finalul anului de studiu.
--	---

6. Competențe specifice acumulate

Competențe Profesionale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Îmbunătățirea calităților motrice în urma practicării structurilor de exerciții prezentate: viteză, viteză de reacție, forță, detenta, rezistență, îndemânare. 2. Menținerea și consolidarea stării de sănătate și vigoare psiho-fizică 3. Influențarea favorabilă a indicatorilor somatici, fiziologici și motrici prin ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă 4. <ul style="list-style-type: none"> • este cuprins în programul de învățământ • se desfășoară sub formă de laborator (lucrări practice) • se acordă notă la finele fiecărui semestru, sau la finalul anului de studiu.
Competențe transversale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepția pe care se bazează procesul didactic de Educație fizică și sport în U.M.F.Timisoara, pune pe primul loc pregătirea profesională, a studenților cu consecințele și tangențele care vizează capacitatea fizică și intelectuală, starea de sănătate și capacitatea de muncă a viitorilor medici. 2. Îmbunătățirea condiției fizice, adoptarea unui stil de viață activ si sanatos prin utilizarea mijloacelor specifice din:atletism, gimnastica de bazăși acrobatica, jocuri sportive 3. Formarea deprinderii de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice și sporturilor preferate 4. Realizarea factorului compensator, de destindere psiho-fizică, eliminarea stărilor de oboseală și a stresului cotidian

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Menținerea stării de sănătate • Pregatire fizică generală și specifică • Menținerea și consolidarea stării de sănătate și vigoare psiho-fizică
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea și perfectionare unor cunoștințe tehnico-tactice din anumite ramuri sportive • Dezvoltare fizică armonioasă • Corectarea sau ameliorarea unor deficiențe și deformări de creștere și dezvoltare • Participarea în competiții a tuturor studenților sportivi care fac parte din echipele reprezentative ale universității • Influențarea favorabilă a indicatorilor somatici, fiziologici și motrici prin ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă

8. Conținuturi

<p>Bibliografie :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. HECTOR, L., FRAZZEI, H., VASILESCU, M., <i>Educatie fizica si sportul in U.M.F.T.</i> Bucuresti, Ed. Grafco, Bucuresti, 1995 2. HECTOR, L., FRAZZEI, H., <i>Programa de studii pe ramuri pentru invatamantul superior medical</i>, Ed. Universitara „Carol Davila”, Bucuresti, 2002 3. POPESCU, M., <i>Educatie fizica si sportul in pregatirea studentilor</i>, Ed. Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1995
--

4. HECTOR, L., FRAZZEI, H., VASILESCU, M., *Educație fizică și sportul în U.M.F.T.* București, Ed. Grafco, București, 1995
5. Elena Doina Mircioagă, Tudor Anca., *Studiu privind incidența traumatismelor musculo-scheletale la sportivii de performanță*, monografie, Colecția Cercetare Științifică, Ed. „Victor Babeș” Timisoara, 2011
6. Mircioagă E.D., *Motivație și Atitudini în Educație Fizică și Sport*, Ed. Eurostampa, Colecția Sport 2013.,
7. Elena-Doina Mircioagă, *Exerciții de dezvoltare fizică generală, Metode și procedee de dezvoltare a calităților motrice*. Suport de studiu pentru lucrări practice, Imprimerie UMFT, 2013
8. Elena-Doina Mircioagă, *Educația Fizică și Sportul în Planul de Învățământ – Particularizare pentru Universitatea de Medicină și Farmacie “Victor Babeș” Timișoara*. Editura Eurostampa, Colecția Pantanassa, Timișoara “2014,

.....

SEMESTRUL II

CURSURI OPȚIONALE AN II - BASCHET

Semestrul II

<i>Item-uri</i>	<i>Cerințe</i>
Titlul cursului	Baschet
Obiective	Consolidarea și perfecționarea procedeelelor tehnice, acțiunilor tactice de atac și apărare. Continuarea procesului de dezvoltare fizică armonioasă și a calităților motrice combinate. Cunoașterea și aplicarea regulamentului de joc.
Grup țintă	Anul II Medicină dentară
Participanți	1 grupa studenți
Tematica propusă	1. Poziții fundamentale în atac și apărare, deplasarea în teren. Aruncarea la coș de pe loc și din dribling. Regulamentul de joc. 2. Marcajul jucătorului fără minge și a jucătorului aflat în posesia mingii. Demarcajul pentru intrarea în posesia mingii. Regulamentul de joc. 3. Pătrunderea, depășirea, fentele. Recuperarea ofensivă și defensivă, capacul. Regulamentul de joc. 4. Acțiuni tactice colective în atac: contraatacul. Acțiuni tactice colective în apărare: urmărirea la panou. Joc bilateral cu aplicarea acțiunilor tactice însușite. 5. Blocajul, încrucișarea, dă și du-te. Apărare om la om în propria jumătate de teren. Joc bilateral. 6. Atac pozițional cu finalizări din pătrundere și depășire. Sistemul de joc în atac cu un jucător pivot. 7. Joc bilateral – evaluare.
Bibliografie:	1. Predescu, Teodora; Grădinaru, Csilla – <i>Baschet – tehnică – tactică</i> , Editura Universității de Vest, Timișoara, 2005. 2. Regulamentul Oficial de baschet 2019, site Federația Română de Baschet 3. Elena-Doina Mircioagă, <i>Exerciții de dezvoltare fizică generală, Metode și procedee de dezvoltare a calităților motrice</i> . Suport de studiu pentru lucrări practice, Imprimerie UMFT, 2013 4. Elena-Doina Mircioagă, <i>Educația Fizică și Sportul în Planul de Învățământ – Particularizare pentru Universitatea de Medicină și Farmacie “Victor Babeș” Timișoara</i> . Editura Eurostampa, Colecția Pantanassa, Timișoara “2014
Competențe profesionale transversale și	Educarea capacității de muncă, adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea. Manifestarea spiritului competitiv, dorința de autoperfecționare și perseverență, stimularea spiritului de fair-play.
Metode de predare și materiale de curs	Expunere, explicație, demonstrație, materiale necesare desfășurării activității practice.
Responsabil curs	Mircioaga Elena Doina
Cuvinte cheie	Baschet, competiție, fair-play, dezvoltare fizică

OFERTĂ CURSURI OPȚIONALE
BADMINTON
Semestrul II

<i>Item-uri</i>	<i>Cerințe</i>
Titlul cursului	Badminton
Obiective	Satisfacerea necesității de recreere și distracție prin inducerea imediată “a stării generale de bine” prin joc și mișcare, Formarea și satisfacerea necesității de a castiga prin mișcare și joc, Combaterea sedentarismului prin joc, realizând refacerea neuromotorie la nivel periferic Activarea marilor funcțiuni ale organismului prin joc, odată cu menținerea și întărirea stării de sănătate generală.
Grup țintă	Medicină dentară
Participanți	1 grupă studenți
Tematica propusă	1 Informații generale, regulament, punctaj, echipament, terminologie. - Simțul rachetei și al terenului, - Noțiuni de bază privind regulamentul de joc. 2. Învățarea, consolidarea: priza rachetei, așezarea în teren și tipurile de deplasare. - Consolidarea simțului rachetei și deplasării în teren. - Noțiuni de bază privind regulamentul de joc. 3. Învățarea, consolidarea: loviturile de bază din jocul de badminton - forehand, backhand, cu priza rush. 4. Învățarea, consolidarea serviciului. - serviciu înalt sau serviciu scurt - Consolidarea elementelor învățate anterior. - Noțiuni tactice de bază privind jocul de simplu și dublu - Aplicarea elementelor învățate anterior în meci.. 7. Evaluarea celor învățate anterior.
Bibliografia	1. Stephen Plitt, Badminton For Beginners: Techniques, Tactics, Skills, And Drills For Shuttlecock Success, ed. Independent Publishing Platform, 2017; 2. Mark Golds, High Performance Badminton, ed. Crowood, 2016; 3. Tariq Wadood, Badminton Essentials, ed. Independent Publishing Platform, 2014;
Competențe profesionale și transversale	Educarea capacității de muncă, adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea. Manifestarea spiritului competitiv, dorința de autoperfecționare și perseverență, stimularea spiritului de fair-play.
Metode de predare și materiale de curs	Expunere, explicație, demonstrație, materiale necesare desfășurării activității practice.
Responsabil curs	Bicov Paula
Cuvinte cheie	Badminton, competiție, fair-play, dezvoltare fizică

CURSURI OPȚIONALE
AN II VOLEI
Semestrul II

<i>Item-uri</i>	<i>Cerințe</i>
Titlul cursului	Volei
Obiective	Consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice, acțiunilor tactice de atac și apărare. Continuarea procesului de dezvoltare fizică armonioasă și a calităților motrice combinate. Cunoașterea și aplicarea regulamentului de joc.
Grup țintă	Anul II, Medicină dentară
Participanți	1 grupă studenți
Tematica propusă	1. Poziții fundamentale în atac și apărare, deplasarea în teren. Pasa de sus cu două mâini, pasa de jos cu două mâini. Regulamentul de joc. 2. Serviciul de jos și serviciul de sus. Așezarea în teren pentru preluarea mingii din serviciu. Regulamentul de joc.

	<p>3. Lovitura de atac – elanul de atac, lovitura propriu-zisa. Regulamentul de joc.</p> <p>4. Acțiuni tactice colective – asezarea in teren pentru recupararea mingii din atac. - asezarea in teren pentru faza de atac. Joc bilateral cu aplicarea acțiunilor tactice însușite.</p> <p>5. Blocajul – repetarea procedeului in mod individual - aplicarea blocajului in faze de joc. Joc bilateral.</p> <p>6. Repetarea procedeelor insusite in faze fixe.</p> <p>7. Joc bilateral – evaluare.</p>
Bibliografia	<p>1. 2019-20 NFHS Volleyball Rules Book Kindle Edition by NFHS (Author), Lindsey Atkinson (Editor)</p> <p>2. Eficientizarea jocului de volei la studenți Dana Simona Țurcanu, Florin Țurcanu</p> <p>3. „Volei”(capitol), „Ghid sportiv” – Bicov Paula, (autor Mihaela Varga - 978-606-32-0099-1, 2015, ed. Eurostampa.</p>
Competențe profesionale transversale și	Educarea capacității de muncă, adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea. Manifestarea spiritului competitiv, dorința de autoperfecționare și perseverență, stimularea spiritului de fair-play.
Metode de predare și materiale de curs	Expunere, explicație, demonstrație, materiale necesare desfășurării activității practice.
Responsabil curs	Bicov Paula
Cuvinte cheie	Volei, competiție, fair-play, dezvoltare fizică

CURSURI OPȚIONALE
AN II - FOTBAL
Semestrul II

<i>Item-uri</i>	<i>Cerințe</i>
Titlul cursului	Fotbal
Obiective	<p>Satisfacerea necesitatii de recreere si distractie prin inducerea imediata “a starii generale de bine” prin joc si miscare,</p> <p>Satisfacerea necesitatii de intrecere in echipa cu reguli autoimpuse.</p> <p>Formarea si satisfacerea necesitatii de a castiga prin miscare si joc,</p> <p>Combaterea sedentarismului prin joc, realizand refacerea neuromotorie la nivel periferic</p> <p>Activarea marilor functiuni ale organismului prin joc, odata cu mentinerea si intarirea starii de sanatate generala.</p>
Grup țintă	Anul II, Medicină dentară
Participanți	1 grupa studenti
Tematica propus	<p>1 Aspecte tactice de baza priviind jocul de fotbal, deplasarea în teren.si cunoasterea elementelor tehnice ale jocului de fotbal.</p> <p>2. Invatare, consolidare a pazei si a preluarii de pe loc si din deplasare.</p> <p>Notiuni de baza privind regulamentul de joc.</p> <p>3. Organizarea tactica generala privind jocul in aparare (marcaj)</p> <p>Notiuni de baza privind regulamentul de joc.</p> <p>4. Organizarea tactica generala privind jocul in atac (demarcaj)</p> <p>Sutul la poarta.</p> <p>Joc bilateral.</p> <p>5. Organizarea actiunilor de contratac in jocul de fotbal.</p> <p>Preluarea cu pieptul si genunchiul, si lovirea mingii cu capul.</p> <p>Joc bilateral.</p> <p>6. Organizarea fazelor fixe de aparare si atac.</p> <p>7. Joc bilateral – evaluare.</p>
Bibliografia	5. Laws of the game 2020/21 The International Football Association Board

	https://resources.fifa.com/image/upload/ifab-laws-of-the-game-2020-21.pdf?cloudid=d6g1medsi8jrrd3e4imp 2. Balint, Gh. Fotbal- Curs de baza, Curs pentru studenti, Biblioteca Universitatii Bacau, RMF 55/28.02.2002 3. Cojocaru V. Curs de fotbal-specializare- vol. I, A.N.E.F.S., Bucuresti, 1994 .
Competențe profesionale transversale și	Educarea capacității de muncă, adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea. Manifestarea spiritului competitiv, dorința de autoperfecționare și perseverență, stimularea spiritului de fair- play.
Metode de predare și materiale de curs	Expunere, explicație, demonstrație, materiale necesare desfășurării activității practice.
Responsabil curs	Barzucă Dorian
Cuvinte cheie	Fotbal, competiție, fair-play, dezvoltare fizică

CURSURI OPȚIONALE AN II - FITNESS

<i>Item-uri</i>	<i>Cerințe</i>
Titlul cursului	Fitness
Obiective	Continuarea procesului de dezvoltare fizică armonioasă și a calităților motrice combinate. Îmbunătățirea calitatilor motrice in urma practicarii structurilor de exercitii prezentate
Grup țintă	Anul II, Medicină dentară
Participanți	1 grupa studenți
Tematica propusă	1. Structuri de exercitii pentru pregătire fizica generala - viteza - alergare de viteza pe distante scurte, 6m, 9m, 12m cu intoarcere la start. - dezvoltarea fortei la membrele inferioare - efectuarea unui circuit de forta cu intensitate si durata medie 2. Structuri de exercitii pentru pregătire fizica generala - anduranta - alergare de durata: 3 min – studente; 6 min – studenți - circuit de forta- dezvoltarea musculaturii abdominale, dezvoltarea musculaturii membrelor superioare. 3. Structuri de exercitii cu propria greutate a corpului. - structuri de exercitii pentru membrele inferioare si abdomen 4. Structuri de exercitii pentru dezvoltarea fortei explozive cu greutatea propriului corp. - dezvoltarea musculaturii membrelor superioare si a regiunii posterioare a trunchiului. 5. Structuri de exercitii pentru grupele musculare mari. - alergare de viteza - dezvoltarea vitezei de reactie din pozitia de start la diferiti stimuli 6. Complex de exercitii pentru adaptarea la efort - Pregătirea probelor de control 7. Probe de control
Bibliografia	Anatomie pentru miscare: Introducere in analiza tehnicilor corporale (editia a II-a) - Blandine Calais-Germain EDUCATIE FIZICA SI SPORT. Teorie si didactica. Adrian Dragnea, Aura Bota, 2006. Capacitatile motrice. Concepte teoretice si aplicatii practice Marius Vaida, Editura Universitară, 2013.
Competențe profesionale transversale și	Educarea capacității de muncă, adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea. Dorința de autoperfecționare și perseverență, îmbunătățirea condiției fizice și psihice.
Metode de predare și materiale de curs	Expunere, explicație, demonstrație, materiale necesare desfășurării activității practice.
Responsabil curs	Bicov Paula
Cuvinte cheie	Fitness - dezvoltare fizică, calitati motrice.

Coordonator activitate didactică,
Conf.univ.dr. Mircioaga Elena Doina

CURSURI OPȚIONALE
AN II -TENIS DE CAMP
Semestrul II

<i>Item-uri</i>	<i>Cerințe</i>
Titlul cursului	Tenis de camp
Obiective	Satisfacerea necesitatii de recreere și distracție prin inducerea imediată “a stării generale de bine” prin joc și mișcare, Formarea și satisfacerea necesitatii de a castiga prin mișcare și joc, Combaterea sedentarismului prin joc, realizând refacerea neuromotorie la nivel periferic Activarea marilor funcțiuni ale organismului prin joc, odată cu menținerea și întărirea stării de sănătate generală.
Grup țintă	Anul II, Medicină dentară
Participanți	1 grupa studenți
Tematica propusă	1 Informații generale, regulament, punctaj, echipament, terminologie. Simțul rachetei și al terenului, Noțiuni de bază privind regulamentul de joc. 2.Învățarea, consolidarea: loviturile din spatele terenului: lovitura de dreapta (fore-hand) Consolidarea simțului rachetei Noțiuni de bază privind regulamentul de joc. 3. Învățarea, consolidarea: loviturile din spatele terenului: lovitura de stângă(back-hand) Consolidarea loviturii de dreapta (fore-hand) 4. Învățarea, consolidarea serviciului. Consolidarea loviturilor din spatele terenului. 5.Învățarea voleului, smash-ului Consolidarea elementelor învățate anterior. 6. Noțiuni tactice de bază privind jocul de simplu și dublu 7. Aplicarea elementelor învățate anterior în meci.. 7. Evaluarea celor învățate anterior.
Bibliografia	1.Peter Scholl, Sa jucăm corect tenis, Editura Casa, Oradea 2014 2. Richard Schonborn, Tenisul – metodologia instruirii, Ediura Casa, 2011 3. International Tennis Federation: Rules of Tennis 2021 https://www.itftennis.com/media/4421/2021-rules-of-tennis-english.pdf
Competențe profesionale transversale și	Educarea capacității de muncă, adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea. Manifestarea spiritului competitiv, dorința de autoperfecționare și perseverență, stimularea spiritului de fair-play.
Metode de predare și materiale de curs	Expunere, explicație, demonstrație, materiale necesare desfășurării activității practice.
Responsabil curs	Barzuca –Mircioaga Alexandra
Cuvinte cheie	Tenis de camp, competiție, fair-play, dezvoltare fizică

Coordonator activitate didactică,
Conf.univ.dr. Mircioaga Elena Doina

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de laborator/stagiu 1..... 2.....
Semnătura șefului de disciplină		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament Prof. Dr.	

--	--

SEF DISCIPLINA:

CONF. UNIV.DR. MIRCIOAGA ELENA DOINA