



Fișa disciplinei

an academic: 2021 - 2022

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Anatomie funcțională			
2.2 Titularul activităților de curs: Șef I dr Ivanescu Adrian-Dumitru			
2.3 Titularul activităților practice: IVANESCU ADRIAN DUMITRU			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 40		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 20		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 5		
- tutorial: 1		
- examinări: 1		
- alte activități: 2		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Cunoștințe elementare de biologie de nivel liceal
4.2 de competențe: Nu este cazul

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: online - platforma Blackboard Sala de curs cu retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, tablă, cretă. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: online - platforma Blackboard Sala de disecție, muzeu de anatomie, preparate anatomice specifice Ip. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: Înșușirea unor deprinderi și manualități ce permit identificarea obiectivelor de realizat, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora, etapelor de lucru, timpilor de lucru, termenelor de realizare aferente și riscurilor aferente, cu standard minim: realizarea de proiecte sub coordonare pentru rezolvarea unor probleme specifice domeniului.
6.2 transversale: Înșușirea unor deprinderi și manualități ce permit identificarea obiectivelor de realizat, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora, etapelor de lucru, timpilor de lucru, termenelor de realizare aferente și

riscurilor aferente, cu standard minim: realizarea de proiecte sub coordonare pentru rezolvarea unor probleme specifice domeniului.

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Însușirea unor noțiuni de baza specifice disciplinei anatomiei corpului uman, cu formarea unei reprezentări spațiale, tridimensionale a corpului uman, în ansamblu și pe segmente; însușirea unor echivalențe între conținutul marilor cavități ale corpului și regiunile de suprafață; construcția unor reprezentări ontogenetice în dinamică. Însușirea unor deprinderi și manualități specifice.

7.2 Obiective specifice:

Însușirea termenilor și a denumirilor de anatomie, Cunoașterea unor noțiuni fundamentale despre aparatul locomotor, despre mușchii, oasele și articulațiile membrelor, precum și despre biomecanica articulară.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Artromiologie generală. Scheletul articulat.	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
2	Osteotoracele si osteoplevisul	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
3	Coloana vertebrală	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
4	Mușchii și articulațiile membrului superior	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
5	Vascularizația și inervația membrului superior	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
6	Mușchii și articulațiile membrului inferior. Vascularizația și inervația membrului inferior	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
7	SESIUNE TBL	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
8	Bolta plantară. Sprijin uniped, biped. Mersul, alergarea. Deprinderi motrice complexe.	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
9	Cavitatea toracică. Mediastinul.Aparatul respirator.	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
10	Aparatul cardio-vascular: inima și sistemul vascular	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
11	Aparatul digestiv: tubul digestiv și glandele anexe	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
12	Abdomenul: peretele abdominal, împărțirea cavității abdominale. Topografia organelor. Peritoneul	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
13	Aparatul urinar . Sistemul	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare	CURS		2

	reproductiv	orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	online ,materiale ppt , word		
14	Sistemul nervos central: măduva serebral cerebel, telencefal. Sistemul nervos autonom	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Hălmăciu I., Brînzaniuc K., Suci BA., Trâmbițaș C., Fodor D., Noțiuni de Anatomie Generală, Editura University Press Târgu Mureș, 2018, 203 pag, ISBN 978-973-169-554-9, Cod CNC SIS 210
 Suci BA., Hălmăciu I., Trâmbițaș C., Fodor D., Cornea AC., Brînzaniuc K., Anatomia sistemului articular, Editura University Press Târgu Mureș, 2019, 85 pag, ISBN 978-973-169-622-5, Cod CNC SIS 210
 Suci Bogdan Andrei, Brînzaniuc Klara. Curs de Neuroanatomie funcțională. Editura University Press Târgu Mureș, 2015, ISBN 978-973-169-420-7, 132 pag,
 Klara Brînzaniuc, Suci B.A, Popa D.C, Ioana Hălmăciu. Anatomia sistemului osos, Editura " Petru Maior" University Press, Tîrgu Mureș, 2014, 139 pg, ISBN 978-606-581-054-9.
 Adrian Ivănescu -Manual de lucrări practice de neuroanatomie și topografia capului și gâtului, Târgu Mureș: University Press, 2017

Bibliografie facultativa:

Gray's Anatomy pentru studenți, a doua ediție, 2010, autori Richard L. Drake, A. Wayne Vogl și Adam W.M Mitchell, ISBN 978-606-92506-0-0, traducere în limba română
 Neuroanatomie-Seres-Sturm L., Klara Brînzaniuc, Z. Pavai, Magda Seres-Sturm, University Press, 2006, ISBN (10)973-7788-79-6, ISBN (13) 978-973-7788- 79- 5, CIP Nr. 12489, pp 236
 Anatomia trunchiului, Ludovic Seres-Sturm, Klara Brînzaniuc, Cosmin Nicolescu, University Press, 2005, ISBN 973-7788-11-7. pp 332
 Anatomie Generalități member. Enciulescu C. Branzaniuc Klara, Butilcă F. UMF Tg Mureș 2004 Comanda 5397/2005 168p
 Sistemul musculo-scheletal . Brînzaniuc Klara. University Press Tg. Mureș 2006 ISBN 978-973-7665-13-3 220p

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Scheletul osos. Oasele craniului.Oasele trunchiului.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
2	Mușchii trunchiului.Mușchii capului și gâtului	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
3	Coloana vertebrală, biomecanică. Mușchii spatelui.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
4	Mușchii și articulațiile membrului superior.Biomecanica.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
5	Vasele și nervii membrului superior.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
6	Mușchii și articulațiile membrului inferior.Biomecanica.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf,		2

		retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	imagini si video cu preparate anatomice izolate		
7	Vasele și nervii membrului inferior	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
8	Biomecanica mersului.Alergarea.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
9	Laringe, traheea, arboreal bronșic, plămâni și pleura	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
10	Cord, pericard, configurație și vascularizație	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
11	Stomacul, splina, duodenul și pancreasul (organe izolate) Ficatul și căile biliare extrahepatice (organe izolate)	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
12	Regiunile retroperitoneului și bazinului.Vascularizație, configurație	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
13	Rinichii.Organe genitale masculine și feminine	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2
14	Sistemul nervos central: preparate izolate- măduva spinării, trunchiul cerebral cerebel, telencefal. Sistemul nervos autonom	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate		2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Hălmăciu I., Brînzaniuc K., Suci BA., Trâmbițaș C., Fodor D., Noțiuni de Anatomie Generală, Editura University Press Târgu Mureș, 2018, 203 pag, ISBN 978-973-169-554-9, Cod CNCSIS 210

Suci BA., Hălmăciu I., Trâmbițaș C., Fodor D., Cornea AC., Brînzaniuc K., Anatomia sistemului articular, Editura University Press Târgu Mureș, 2019, 85 pag, ISBN 978-973-169-622-5, Cod CNCSIS 210

Suci Bogdan Andrei, Brînzaniuc Klara. Curs de Neuroanatomie funcțională. Editura University Press Târgu Mureș, 2015, ISBN 978-973-169-420-7, 132 pag,

Klara Brînzaniuc, Suci B.A, Popa D.C, Ioana Hălmăciu. Anatomia sistemului osos,Editura " Petru Maior"University Press, Tîrgu Mureș, 2014, 139 pg, ISBN 978-606-581-054-9.

Adrian Ivănescu -Manual de lucrări practice de neuroanatomie și topografia capului și gâtului, Târgu Mureș: University Press, 2017

Bibliografie facultativa:

Gray's Anatomy pentru studenți, a doua ediție, 2010, autori Richard L. Drake, A. Wayne Vogl și Adam W.M Mitchell, ISBN 978-606-92506-0-0, traducere în limba română

Neuroanatomie-Seres-Sturm L., Klara Brînzaniuc, Z. Pavai, Magda Seres-Sturm, University Press, 2006, ISBN (10)973-7788-79-6, ISBN (13) 978-973-7788- 79- 5, CIP Nr. 12489, pp 236
 Anatomia trunchiului, Ludovic Seres-Sturm, Klara Brînzaniuc, Cosmin Nicolescu, University Press, 2005, ISBN 973-7788-11-7. pp 332
 Anatomie Generalităţii member. Enciulescu C. Branzaniuc Klara, Butilcă F. UMF Tg Mureş 2004 Comanda 5397/2005 168p
 Sistemul musculo-scheletal . Brînzaniuc Klara. University Press Tg. Mureş 2006 ISBN 978-973-7665-13-3 220p

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Aplicabilitatea practică a cursurilor nu numai a lucrărilor şi staţiilor practice, obţinerea de abilităţi şi competenţe specifice calificării. Discipline opţionale ce acoperă şi principalele ocupaţiilor posibile ale calificării regăsite în COR (cum ar fi protezare-ortezare, etc)Capacitatea de a face corelaţiile corecte între elementele cheie ale unui subiect şi anatomia teritoriului afectat, să faciliteze trecerea de la anatomia din laborator la anatomia practică şi aplicată omului sănătos şi pacientului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	În funcţie de specificul disciplinei	test grila online pe platforma Blackboard	10
- în timpul activităţii practice	În funcţie de specificul disciplinei	test grila online pe platforma Blackboard	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	În funcţie de specificul disciplinei	Examen sumativ sub forma de test grila online pe platforma Blackboard	40
- examen practic final	În funcţie de specificul disciplinei	Examen sub forma de test grila online pe platforma Blackboard	30
Standard minim de performanţă: Evaluarea la disciplina anatomie functionala consta in evaluarea teoretica a cumostintelor - examen scris grila, nota minim 5 si examinare competentelor practice - oral, nota minim 5.			

11. Orar consultaţii studenţi

Şef I dr Ivanescu Adrian-Dumitru	MARTI 14-19 VINERI 14-19
----------------------------------	-----------------------------



1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Gimnastică de bază			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Adela			
2.3 Titularul activităților practice: Asist. drd. Popa Andrei			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 10	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 6
3.4 Total ore din planul de învățământ: 70	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 42
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 28		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 12		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 24		
- tutorial: 0		
- examinări: 10		
- alte activități: 6		
3.8 Total ore de studiu individual: 80		
3.9 Total ore pe semestru: 150		
3.10 Număr de credite: 6		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare, de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice în principiu, vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale omeniului cu orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind gimnastica de baza, reunite într-o disciplină integratoare, practico-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.
7.2 Obiective specifice: Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Delimitari conceptuale și aspecte generale ale gimnasticii de baza	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
2	Functiile și obiectivele gimnasticii de baza	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
3	Pozitiile fundamentale și derivate. Pozitiile și mișcările segmentelor corpului	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
4	Pozitiile fundamentale și derivate. Pozitiile și mișcările segmentelor corpului	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
5	Exercitii de organizare și ordine	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
6	Exercitii de organizare și ordine	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
7	Exercitii de dezvoltare fizica generala caracteristici, sarcini, sistematizare și cerinte metodice	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
8	Exercitii de dezvoltare fizica generala caracteristici, sarcini, sistematizare și cerinte metodice	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
9	Exercitii de dezvoltare fizica generale – libere și cu parteneri	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
10	Exercitii de dezvoltare fizica generale – libere și cu parteneri	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
11	Exercitii de dezvoltare fizica generale - cu obiecte portative și aparate speciale	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
12	Exercitii de dezvoltare fizica generale - cu obiecte portative și aparate speciale	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
13	Exercitii aplicative, trasee aplicative	prelegere + conversatie +	-	-	2

		prezentari ppt + materiale multimedia			
14	Recapitulare	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
Bibliografie Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si ptractico-metodice. note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012 Groza Gogean G., Liusnea D. N. Gimnastica de baza, Edit. Pim, Iasi, 2015 Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si ptractico-metodice, note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012 Niculescu G - Gimnastica de baza, Editura Fundației României de Măine, București, 2012 Chera Ferrario Bianca - Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Edit. Universitară, 2013 Oprea L si colab. Educatia fizica si sport. manual pentru clasa a V-a, Edit. Did.si Pedag., Bucuresti, 2017					

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Pozitiile fundamentale si derivate	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
2	Pozitiile fundamentale si derivate	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
3	Formatii de adunare si de lucru	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
4	Formatii de deplasare	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
5	Exercitii de posturare si de gimnastică compensatorie	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
6	Exercitii libere de dezvoltare fizica generala	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
7	Exercitii de dezvoltare fizica generala cu parteneri	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
8	Exercitii de dezvoltare fizica general cu bastoane si mingi medicinale, corzi etc	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
9	Exercitii de dezvoltare fizica generala la scara fixa si la banca etc	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
10	Exercitii aplicative de mers, alegare, saritura si prindere -pasare	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
11	Exercitii de echilibru, transport, catarare	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
12	Exercitii de tarare, escaladare, tractiune si impingere	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
13	Parcusuri aplicative	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
14	Evaluare practico-metodică	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari ppt.	-	-	3

Bibliografie Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si ptractico-metodice. note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012 Goza Gogean G., Liusnea D. N. Gimnastica de baza, Edit. Pim, Iasi, 2015 Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si ptractico-metodice, note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012 Niculescu G - Gimnastica de baza, Editura Fundației României de Măine, București, 2012 Chera Ferrario Bianca - Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Edit. Universitară, 2013 Oprea L si colab. Educatia fizica si sport. manual pentru clasa a V-a, Edit. Did.si Pedag., Bucuresti, 2017					
--	--	--	--	--	--

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice

educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educative și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.

Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunoștințelor teoretice specifice disciplinei	-Referate	20
- în timpul activității practice	-Evaluarea cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	-Test practico-metodic	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. Evaluarea practica- obținerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	Luni 16-18
---------------------	------------



Fișa disciplinei

an academic: 2021 - 2022

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Bazele generale ale atletismului			
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Graur Cristian			
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr. Graur Cristian			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 24		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 9		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 9		
- tutorial: 0		
- examinări: 9		
- alte activități: 7		
3.8 Total ore de studiu individual: 58		
3.9 Total ore pe semestru: 100		
3.10 Număr de credite: 4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice în principiu , vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. In situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară

C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică,)

6.2 transversale:

CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale

Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe

Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Curs introductiv, notiuni generale	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
2	Scoala alergarii - exercitii speciale	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
3	Scoala alergarii - exercitii tehnice, startul din picioare și startul de jos	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
4	Scoala sariturii - exercitii speciale	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
5	Scoala sariturii - exercitii pretehnice, saritura in lungime de pe loc	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
6	Scoala aruncarii, aruncarea mingii de oina	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
7	Recapitulare	prelegere + prezentari ppt	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Szabó-Csifó Barna (2019) – Bazele Atletismului în Kinetoterapie, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 99 pg. ISBN: 978-973-53-2437-7 Cod CNC SIS 178

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2013) - Atletism - Teoria și tehnica probelor, Editura University Press Tirgu Mures

Dragomir P, Iordache T. Ghidul profesorului - Educație fizică și sport, Editura CD PRESS, 2017

Graur Cristian, ATLETISM – Îndrumar de lucrări practice, University Press, Tîrgu Mureș, 2013

Bibliografie facultativa:

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2012) - Atletism 1 - Note de curs, UMF Tirgu Mures

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2012) - Atletism 2 Note de curs, UMF Tirgu Mures

Graur Cristian, Szabó-Csifó Barna (2019) – Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifică în proba de săritură cu prăjina, Editura Risoprint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2436-0, 88 p. Cod CNC SIS 178

Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a,

Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CLASELE a V-a – a VIII-a,

<https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.pdf>, 2017

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Scoala alergarii, exercitii speciale, alergarea tempo moderat	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
2	Scoala alergarii, exercitii tehnice, alergarea accelerată, pasul lansat de viteză, alergarea în turnanta	Explicare, demonstrare, exersare,	-	-	2

3	Scoala alergarii, exercitii tehnice, startul din picioare si startul de jos	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
4	Scoala sariturii - sarituri pe loc si din deplasare	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
5	Scoala sariturii - sarituri pretehnice	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
6	Scoala sariturii - sarituri pliometrice, saritura in lungime de pe loc	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
7	Scoala sariturii - sarituri de pe obstacole, pe obstacole si peste obstacole	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
8	Scoala aruncarii - aruncarea tip azvarlire	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
9	Scoala aruncarii tip impingere	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
10	Scoala aruncarii tip lansare	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
11	Scoala aruncarii - aruncarea mingii de oina	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
12	Recapitularea scolii atletismului	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
13	Evaluare practico-metodica	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
14	Evaluare practico-metodica	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Szabó-Csifó Barna (2019) – Bazele Atletismului în Kinetoterapie, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 99 pg. ISBN: 978-973-53-2437-7 Cod CNC SIS 178

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2013) - Atletism - Teoria si tehnica probelor, Editura University Press Tirgu Mures

Dragomir P, Iordache T. Ghidul profesorului - Educatie fizică și sport, Editura CD PRESS, 2017

Graur Cristian, ATLETISM – Îndrumar de lucrări practice, University Press, Tirgu Mureș, 2013

Bibliografie facultativa:

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2012) - Atletism 1 - Note de curs, UMF Tirgu Mures

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2012) - Atletism 2 Note de curs, UMF Tirgu Mures

Graur Cristian, Szabó-Csifó Barna (2019) – Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifică în proba de săritură cu prăjina, Editura Risoprint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2436-0, 88 p. Cod CNC SIS 178

Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a,

Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CLASELE a V-a – a VIII-a,

<https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.pdf>, 2017

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluare pe parcurs, examen redactional	Referat din tematica disciplinei	20

- în timpul activității practice	Evaluare practica pe parcurs din tematica disciplinei	Demonstrare practico-metodica	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Lect dr Graur Cristian	Marti 8-10
------------------------	------------



1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Kinesiologie			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Adela			
2.3 Titularul activităților practice: lect.dr. Graur Cristian			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 4	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 28	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 14
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 19		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 10		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 8		
- tutorial: 0		
- examinări: 6		
- alte activități: 4		
3.8 Total ore de studiu individual: 47		
3.9 Total ore pe semestru: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca condiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Online. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning). Sali de curs în cazul activității desfășurate onsite.
5.2 a activităților practice: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară

C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică).

6.2 transversale:

CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Asigurarea și însușirea noțiunilor și cunoștințelor teoretice și practice privind kinesiologia, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care fundamentează științific această activitate.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a mai multor modalități de abordare a domeniului kinesiologiei. Generalizarea și sinteza valorilor teoretice rezultate din alte științe. Formarea unor atitudini pozitive față de disciplină și motivarea studenților pentru studiu prin înțelegerea rolului important al conținutului acesteia în activitatea lor individuală și profesională.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Introducere în noțiunile generale și fundamentale din domeniu kinesiologiei. Bazele kinesiologiei, abordarea pe domeniul activității fizice	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
2	Obiectivele generale și specifice ale kinesiologiei. Tehnici kinesiologice de bază – akinetice și kinetice	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
3	Tehnici de facilitare a controlului motor. Studiul miscarii	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
4	Efortul fizic - suesele si schimburile energetice. Bilantul energetic	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
5	Principiile fiziologice ale antrenarii prin miscare. Homeostazia	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
6	Fortele miscarii umane.	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
7	Relatia dintre cinematica si kinetica in aborsarea kinesiologiei generale	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie

Badau Adela - Kinesiologie, power-point, UMFST, 20219

Mocanu G.D. – Kinesiologie. – Editura Galați University Press, Galați, 2016.

Papp Eniko, Neagu Nicolae – Kinesiologie - Note curs, E ditura University Press, Tg.mureș, 2013

Neagu N - Motricitatea umana. Edit. Univeristy Press, Targu Mures, 2012.

Neagu N - Biometria umana. Edit. Univeristy Press, Targu Mures, 2014

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Programe de bază akinetice și kinetice	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
2	Programe de stretching și aplicarea tehnicilor de transfer	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
3	Programe de facilitare a controlului motor	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
4	Biomecanica mersului si alergarii	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
5	Biomecanica deprinderilor sportive	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
6	Biomecanica deprinderilor sportive	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2

7	Evaluare practico-metodica	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
---	----------------------------	--	---	---	---

Bibliografie
Badau Adela - Kinesiologie, power-point, UMFST, 2019
Mocanu G.D. – Kinesiologie. – Editura Galați University Press, Galați, 2016.
Papp Eniko, Neagu Nicolae – Kinesiologie - Note curs, Editura University Press, Tg. mureș, 2013
Neagu N - Motricitatea umana. Edit. Univeristy Press, Targu Mures, 2012.
Neagu N - Biometria umana. Edit. Univeristy Press, Targu Mures, 2014

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico-practice educationale prin abordări interdisciplinare.
Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.
Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.
Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice specifice disciplinei	referat	10
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi în conformitate cu specificul disciplinei și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional/grila - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redactional/grila	60
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Proba practico-metodica	10
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. Evaluarea practica - obținerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	Luni 16-18
---------------------	------------



1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Aplicații practice discipline sportive de iarnă (schi alpin și patinaj)			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice: Prof dr Bădău Adela, Lect.dr. Szabo-Csido Barna, Prof.dr. Dana Badau			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: V	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 0	3.3 activități practice: 6
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 42
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 0		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 0		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 4		
- tutorial: 0		
- examinări: 4		
- alte activități: 0		
3.8 Total ore de studiu individual: 8		
3.9 Total ore pe semestru: 50		
3.10 Număr de credite: 2		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice în principiu , vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. In situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: -
5.2 a activităților practice: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

--

6.1 profesionale:

C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic

C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă

6.2 transversale:

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind aplicațiile în sporturi de iarnă, reunite într-o disciplină integratoare, practico-aplicativă.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale.

Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Învățarea deprinderilor de poziționare și deplasare specifice patinajului	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
2	Învățarea variantelor de deplasare, ocolire, schimbări de direcție specifice patinajului	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
3	Învățarea deplasării în plug și în pas de patinaj.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
4	Învățarea deprinderilor de acomodare, de baza specifice schiului.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
5	Învățarea întoarcerilor de pe loc și ridicării din cadere	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
6	Învățarea ocolirilor și a opririlor	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
7	Învățarea coborârii oblice	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
8	Învățarea coborârii directe	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
9	Combinarea coborârii oblice cu ocolirea diferitelor obstacole.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
10	Combinarea coborârii directe cu ocolirea diferitelor obstacole	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
11	Combinarea coborârii oblice cu sărituri peste diferite denivelări.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
12	Combinarea coborârii directe cu sărituri peste diferite denivelări.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
13	Coborâri oblice cu predarea ștafetei (joc cu temă).	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
14	Evaluare practico-metodica	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3

Bibliografie

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Adela, Badau Dana - Teoria și practica în sporturi de iarnă (schi alpin), Note de curs - uz intern, Ed. University press, Tg. Mures, 2020

Balint Ghe. - Îndrumar de lucrări practice pentru disciplina -Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire), 2013

Badau Adela – Schi. Îndrumar de lucrări practice, UMF, 2013

Bibliografie facultativa:

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	-Evaluarea cunostintelor practico-metodice	-Test practic	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	-	-	0
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	70
Standard minim de performanță: Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	Luni 18-20
---------------------	------------



1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și practica în sporturi de apă (înot și aquagym)			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Adela			
2.3 Titularul activităților practice: Prof.dr. Badau Adela, lect.dr. Szabo-Csifo Barna			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 44		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 10		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 30		
- tutorial: 0		
- examinări: 8		
- alte activități: 2		
3.8 Total ore de studiu individual: 94		
3.9 Total ore pe semestru: 150		
3.10 Număr de credite: 6		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice în principiu, vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.

6.2 transversale:

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice specifice sporturilor de apă, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale.

Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe
Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Istoricul natatiei. Ramurile natatiei	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
2	Mediul acvatic, legi, proprietati, factori de influentare	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
3	Lectia de inot. Tehnica de executie a plutirii si alunecarii faciale, dorsale si verticale	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
4	Tehnica si metodica procedeului de înot crawl	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
5	Intoarcerile si startul in procedeul crawl	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
6	Tehnica si metodica invatarii procedeului spate	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
7	Intoarcerile si startul in procedeul spate	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
8	Tehnica si metodica invatarii procedeului bras	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
9	Intoarcerile si startul in procedeul bras	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
10	Tehnica si metodica invatarii procedeului future	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
11	Particularitati motrice. Reguli de baza in predarea inotului. Metode de predare a inotului	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
12	Salvarea de la inec	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
13	Utilizarea tehnologiilor IT pentru invatarea inotului	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
14	Recapitulare	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

Badau A. - Aqua-pullpush-gym O metoda inovatoare de gimnastica in apa, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2011

Badau A., - Aquagym . teorie si metodologie, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016

Bibliografie facultativa:

Țurcanu F. Teoria și practica înotului- Note de curs, University Press, 2013.

<https://www.youtube.com/watch?v=J2B0iR2VSPg>

<https://www.youtube.com/watch?v=QGZ8rly-Ytl>

<https://www.youtube.com/watch?v=mS7daGYUaQI>

<https://www.youtube.com/watch?v=JghqyliWwb4>

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Exerciții de acomodare cu apa și inițiere în	Explicatia,demonstratia,	nu e	nu e	2

	respirația acvatică – pe uscat și pe apă.	exersarea, materiale multimedia	cazul	cazul	
2	Exerciții pentru învățarea plutirii și a alunecării pe piept și pe spate	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
3	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot crawl	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
4	Exerciții pentru coordonarea respirației specifice subacvatice cu mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot crawl	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
5	Exerciții pentru coordonarea respirației specifice subacvatice cu mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot crawl	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
6	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot bras.	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
7	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot bras.	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
8	Întoarcerile și startul specific procedurilor crawl și bras	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
9	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot pe spate.	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
10	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot pe spate	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
11	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot fluture.	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
12	Exerciții pentru coordonarea mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot fluture.	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
13	Întoarcerile și startul specific procedurilor spate și fluture	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
14	Evaluarea practico-metodica specifica inotului	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

Badau A. - Aqua-pullpush-gym O metoda inovatoare de gimnastica in apa, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2011

Badau A., - Aquagym . teorie si metodologie, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016

Bibliografie facultativa:

Țurcanu F. Teoria și practica înotului- Note de curs, University Press, 2013.

<https://www.youtube.com/watch?v=J2B0iR2VSPg>

<https://www.youtube.com/watch?v=QGZ8rly-Ytl>

<https://www.youtube.com/watch?v=mS7daGYUaQl>

<https://www.youtube.com/watch?v=JghqyliWwb4>

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.

Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunoștințelor teoretice	-Referat	10
- în timpul	Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi în conformitate cu specificul	Proba	20

activității practice	disciplinei și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5	practico-metodica	
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional sau grila - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redactional sau grila	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. Evaluarea practica- obținerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	Luni 16-18
---------------------	------------



1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și practica în sporturi de iarnă (schi alpin)			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Adela			
2.3 Titularul activităților practice: Prof. dr. Badau Adela, lect. dr. Szabo-Csifo Barna			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 14
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 28		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 12		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 10		
- tutorial: 0		
- examinări: 6		
- alte activități: 2		
3.8 Total ore de studiu individual: 58		
3.9 Total ore pe semestru: 100		
3.10 Număr de credite: 4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice în principiu, vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației

fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
6.2 transversale: CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice specifice sporturilor de iarnă, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice.
7.2 Obiective specifice: Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Istoricul și evoluția schiului alpin. Probele alpine	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
2	Tipologia și caracteristicile echipamentului. Tipologia partilor de schii	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
3	Lecția de schi - structura, forme de organizare, tipologie.	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
4	Decalogul schiorului. Indicatoarele utilizate pe partile de schi- semnificație	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
5	Sucesiunea metodică a elementelor tehnice – schi CARVE	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
6	Particularitățile învățării schiului la vârstele școlare mici, mijlocie și mare	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
7	Acomodarea cu echipamentului	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
8	Tehnică și metodică coborârilor pe schiuri	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
9	Tehnică și metodică: opririlor și schimbărilor de direcție	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
10	Tehnică și metodică ocolirilor și crivănelor în schiul alpin	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
11	Tehnică și metodică derapajelor și accelerărilor specifice schiului alpin	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
12	Metodică învățării schiului alpin pe categorii de vârste	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
13	Schi Carve – caracteristici comparative cu schiul alpin	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
14	Recapitulare	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Adela, Badau Dana - teoria și practica în sporturi de iarnă (schi alpin), Note de curs - uz intern, Ed. University press, Tg. Mures, 2020

Bogdan L, Lazar L (2014) – Schi alpin pentru copii, Editura: Risoprint, Cluj

Balint Ghe. - Îndrumar de lucrări practice pentru disciplina -Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire), 2013

Badau Adela – Schi. Îndrumar de lucrări practice, UMF, 2013

Bibliografie facultativă:

Balint Ghe. - Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Ed. TEHNOPRESS, Iasi, 2005.

Web-bibliografie:

<https://www.youtube.com/watch?v=IctOF2lyHpE>

<https://www.youtube.com/watch?v=0dmR0xcyQSA>

<https://www.youtube.com/watch?v=vMQ95CGIDtA>

<https://www.youtube.com/watch?v=InDM81Jj-U4>

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Acomodarea cu echipamentul	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
2	Invatarea: ridicarii din cadere, intorcerile pe loc, opririle. Invatarea coborarii oblice	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
3	Invatarea coborarii directe pe linia pantei	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
4	Invatarea ocolirilor si schimbarilor de directie	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
5	Invatarea opririlor din coborare	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
6	Derapajul si contraderapajul	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
7	Evaluare practica	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Adela, Badau Dana - teoria si practica in sporturi de iarna (schi alpin), Note de curs - uz intern, Ed. University press, Tg. Mures, 2020

Bogdan L, Lazar L (2011) – Schi alpin pentru copii, Editura: Risoprint, Cluj

Balint Ghe. - Îndrumar de lucrări practice pentru disciplina -Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicatii în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire), 2013

Badau Adela – Schi. Indrumar de lucrari practice, UMF, 2013

Bibliografie facultativa:

Balint Ghe. - Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Ed. TEHNOPRESS, Iasi, 2005.

Web-bibliografie:

<https://www.youtube.com/watch?v=lctOF2lyHpE>

<https://www.youtube.com/watch?v=0dmR0xcyQSA>

<https://www.youtube.com/watch?v=vMQ95CGIDtA>

<https://www.youtube.com/watch?v=lnDM81Jj-U4>

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunostintelor teoretice	-Referat	10
- în timpul activității practice	-Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi în conformitate cu specificul disciplinei si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	-Proba practico-metodica	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional /grila - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional/grila	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela

Luni 16-18



1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Educație pentru sănătate și prim ajutor			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Dana			
2.3 Titularul activităților practice: lect. dr. Ciulea Laura			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 24		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 20		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 8		
- tutorial: 2		
- examinări: 4		
- alte activități: 0		
3.8 Total ore de studiu individual: 58		
3.9 Total ore pe semestru: 100		
3.10 Număr de credite: 4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca condiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale omeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (EFS, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
6.2 transversale: CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Însusirea principalelor norme în ceea ce privește stilul de viață, igiena și măsurile de prim ajutor specifice activităților fizice.
7.2 Obiective specifice: Organizarea de activități de educație pentru sănătate pentru elevi cu probleme specifice domeniului

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Educația pentru sănătate- aspecte conceptuale și componente	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
2	Măsuri de prim ajutor: definiție, obiective, principii, trusa de prim ajutor.	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
3	Educația fizică, activitate integratoare în stilul de viață	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
4	Principiile alimentare. Rația alimentară	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
5	Igiena personală și masajul profilactic	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
6	Dopingul și antidopingul	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
7	Recapitulare	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Moca Gabriela – Monica (2015) Educație pentru sănătate și prim ajutor, Editura Bibliotheca
Bucur Gheorghe Eugeniu, Popescu Ocvativa. (2012) – Sănătate pentru sănătate în familie și Școală, Editura Fiat lux
Puni, Al. R. (2016) - Sănătate prin educație - Risoprint, Cluj Napoca
Paraschiv Florin _ educație pentru sănătate și prim ajutor, power-point, UMFST 2020.

Bibliografie facultativă:

Drosescu Paula, Igiena și Controlul medical în sport, Ed. Tehnopress, Iași, 2005
The British Red Cross Society (2016) First Aid Manual, Dorling-Kindersley;
2010,
American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science, Circulation, November 2, 2010

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Principiile primului ajutor; organizarea unei truse de prim ajutor: prezentarea componentelor acesteia: substanțe medicamentoase, feși, pansamente, etc.). Măsuri de prevenire a accidentelor.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media.	-	-	4
2	Resuscitarea cardio-pulmonară. Evaluare primară și măsuri de prim ajutor în arsuri, degerături, electrocutare, sindroame de aspirație pulmonară.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media.	-	-	4
3	Hemostaza în leziunile vasculare periferice. Metode de hemostază. Tehnica aplicării primului ajutor în plăgile recente.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări	-	-	4

	Acordarea primului ajutor și transportul persoanelor cu traumatisme cranio-cerebrale și/sau vertebro-medulare	media.			
4	Primul ajutor în traumatismele aparatului locomotor. Metode de prim ajutor în urgențele oftalmologice, O.R.L	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media.	-	-	4
5	Igiena alimentatiei, ratia alimentara.Igiena personala, a mediului, igiena echipamentului, exemplificari pe diverse sporturi. Calirea organismului, factori de calire	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media.	-	-	4
6	Substantele si metodele interzise. Educatie antidoping.	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media.	-	-	4
7	Prezentarea portofoliului	Explicare, prezentari media.	-	-	4

Bibliografie
Bibliografie obligatorie:
Moca Gabriela – Monica (2015) Educație pentru sanatate si prim ajutor, Editura Bibliotheca
Bucur Gheorghe Eugeniu, Popescu Ocvativa. (2012) – Sănătate pentru sanatate in familie si Scoala, Editura Fiat lux
Puni, Al. R. (2016) - Sănătate prin educație - Risoprint, Cluj Napoca
Paraschiv Florin _ educatie pentru sanatate is prim ajutor, power-point, UMFST 2020.

Bibliografie facultativa:
Drosescu Paula, Igiena și Controlul medical în sport, Ed.Tehnopress, Iași, 2005
The British Red Cross Society (2016) First Aid Manual, Dorling-Kindersley; 2010,
American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science, Circulation, November 2, 2010

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

<p>Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.</p> <p>Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.</p> <p>Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.</p> <p>Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.</p>

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluarea cunostiintelor teroetice prin teste si intrebari.	Referate pe tematica discipline.	20
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Evaluare practica	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional / test grila	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Prezentare portofoliu	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Dana	Marti 12-14
--------------------	-------------



1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și practica în ramuri de gimnastică (gimnastica acrobatică și artistică)			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Dana			
2.3 Titularul activităților practice: Asis. drd. Popa Andrei			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 10	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 6
3.4 Total ore din planul de învățământ: 70	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 42
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 48		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 34		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 15		
- tutorial: 2		
- examinări: 6		
- alte activități: 0		
3.8 Total ore de studiu individual: 105		
3.9 Total ore pe semestru: 175		
3.10 Număr de credite: 7		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. In situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestuia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicite în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
6.2 transversale: CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază și formarea competențelor specifice privind gimnastica acrobatică, reunite într-o disciplină integratoare, practico-aplicativă.
7.2 Obiective specifice: Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Apariția și evoluția gimnasticii artistice	prelegere, prezentari ppt., discuții, prezentari media	-	-	2
2	Sarcinile, ramurile și bazele tehnice ale gimnasticii artistice	prelegere, prezentari ppt., discuții, prezentari media	-	-	2
3	Importanța și locul gimnasticii artistice	prelegere, prezentari ppt., discuții, prezentari media	-	-	2
4	Aplicarea sistemului de evaluare la gimnastica artistică	prelegere, prezentari ppt., discuții, prezentari media	-	-	2
5	Clasificarea exercițiilor acrobatice. Aparatură și instalații specifice.	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
6	Exercițiile acrobatice statice individuale – tehnica de execuție, metodica învățării, greselile de execuție și ajutorul	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
7	Exercițiile acrobatice statice individuale – tehnica de execuție, metodica învățării, greselile de execuție și ajutorul	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
8	Exercițiile acrobatice dinamice individuale – tehnica de execuție, metodica învățării, greselile de execuție și ajutorul	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
9	Exercițiile acrobatice dinamice individuale – tehnica de execuție, metodica învățării, greselile de execuție și ajutorul	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
10	Clasificarea săriturilor acrobatice, fazelor săriturilor acrobatice	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
11	Tehnica de execuție și metodica învățării săriturilor cu sprijin	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
12	Exerciții acrobatice în perechi și piramide	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
13	Programe și linii acrobatice	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
14	Recapitulare	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si ptractico-metodice, note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012

Chera Ferrario Bianca - Elemente definatorii pentru gimnastica de baza, Edit. Universitară, 2013

Oprea L si colab. Educatia fizica si sport. manual pentru clasa a V-a, Edit. Did.si Pedag., Bucuresti, 2017

Ortanescu D., Nanu M.C- Metodica predarii gimnasticii in scoala, Edi.t Universitaria, 2018

Groza Gogean G., Liusnea D. N. Gimnastica de baza, Edit. Pim, Iasi, 2015

Teșu A. - Culegere de jocuri, ștafete și parcurșuri aplicative pentru învățarea-consolidarea principalelor elemente acrobatice, Edit. StudIS, Iasi, 2016

Bibliografie facultativa:

Grigore V - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Edit. Bren , Bucuresti , 2003

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Exercitiile acrobatice statice individuale – tehnica de executie, metodica invatarii ,greselile de executie si ajutorul	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6
2	Exercitiile acrobatice statice individuale – tehnica de executie, metodica invatarii ,greselile de executie si ajutorul. Piramide și exercitii acrobatice in perechi.	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6
3	Exercitiile acrobatice dinamice individuale – tehnica de executie, metodica invatarii ,greselile de executie si ajutorul	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6
4	Exercitiile acrobatice dinamice individuale – tehnica de executie, metodica invatarii ,greselile de executie si ajutorul. Programe si linii acrobatice	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	8
5	Invatarea fazelor sariturilor acrobatice. Tehnica de executie și metodica învățării sariturilor cu sprijin	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6
6	Tehnica de executie și metodica învățării sariturilor cu sprijin	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6
7	Evaluarea practico-metodică	Explicatia,demonstratia,exersarea	-	-	4

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Catuna G.M, Alupoae M - Handbal, Edit. Fundatiei Roamaniei de maine, bucuresti, 2012 Abalasei B -introducere in antrenamentul jocului de handbal, Edit. Lumen, 2013

Cazan F - Metodica jocurilor sportive - handbal, Edit. Universitaria Craiova, 2018

Igorov Boso M, Hantau C - Fundamente științifice ale jocurilor sportive - Handbal : Curs universitar, Edit. Bren,Bucuresti, 2014

Rizescu C - Didactica handbalului, Edit. Ovidius University press, Constanta, 2013

Badau D. – 'Handbal', Note de curs, uz intern, UMF Targu Mures, 2013

Bibliografie facultativa:

Badau D. – 'Metodica disciplinei sportive – handbal', Edit. Unversitatii Transilvania, Brasov, 2007

Badau D., Paraschiv F – “Jocurile sportive. Teorie si metodica”, Edit. Universitatii Transilvania Brasov 2007

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
----------------	----------------------	--------------------	-------------------------

Evaluare pe parcursul semestrului

- la curs	-Evaluarea cunostiintelor teoretice specifice disciplinei	-Referate	20
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5	Proba practico-metodica	10

Evaluare finală

- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5	Proba practica	20

Standard minim de performanță:

Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Dana

Marti 12-14



1. Date despre program

- 1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
- 1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
- 1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
- 1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
- 1.5 Ciclul de studii: licență
- 1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

- 2.1 Denumirea disciplinei: Limba engleză
- 2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Pop Anișoara
- 2.3 Titularul activităților practice: Lect.dr. Lirca Corina Drd. Butnar Dalia
- 2.4 Anul de studii: I 2.5 Semestrul: 2 2.6 Tipul de evaluare: C 2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

- 3.1 Număr de ore pe săptămână: 6 3.2 din care curs: 2 3.3 activități practice: 4
- 3.4 Total ore din planul de învățământ: 42 3.5 din care curs: 14 3.6 activități practice: 28
- 3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru
 - studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 20
 - documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 10
 - pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 10
 - tutorial: 7
 - examinări: 8
 - alte activități: 3
- 3.8 Total ore de studiu individual: 58
- 3.9 Total ore pe semestru: 100
- 3.10 Număr de credite: 4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

- 4.1 de curriculum:
 -
- 4.2 de competențe:
Cunoașterea limbii engleze la nivel B1

5. Condiții de desfășurare

- 5.1 a cursului:
Videoproiector, calculator/laptop cu acces la Internet. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (Backboard learning).
- 5.2 a activităților practice:
Videoproiector, calculator/laptop cu acces la internet . În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

- 6.1 profesionale:
Studentul va prezenta, la nivel mediu, următoarele abilități:
 - citirea aproximativ corectă și fluentă, precum și înțelegerea conținutului și detaliilor unui text (de nivel mediu)
 - înțelegerea mesajelor receptate pe cale auditivă
 - vorbirea fluentă, cu respectarea la un nivel satisfăcător a regulilor gramaticale și de pronunție și folosirea unui vocabular relativ variat și adecvat situației
 - scrierea corectă, conform regulilor gramaticale, folosirea unui stil și a unui vocabular adecvat conținutului de idei
 - cunoașterea și utilizarea corectă a unui vocabular cât mai bogat de termeni din domeniul de specialitate
- 6.2 transversale:

Utilizarea limbii străine ca mijloc de comunicare cu alți vorbitori ai acelei limbi, în situații generale precum și în domeniul medical, de asemenea pentru acoperirea necesităților de documentare, elaborare și prezentare a unor lucrări și obținerea unor certificate de competență lingvistică cerute în diverse situații.

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Cunoașterea limbii engleze la nivel mediu

7.2 Obiective specifice:

Dezvoltarea celor patru abilități de bază: citirea, înțelegerea mesajelor receptate pe cale audio, comunicarea verbală, comunicarea scrisă precum și familiarizarea cu vocabularul din domeniul de specialitate.

Astfel, la finalul cursului, studenții vor putea:

- comunica fluent în domeniul de specialitate în situații specifice: participa la interviuri, oferi instrucțiuni de realizare a unui exercițiu și descrie diferite activități sportive
- citi, înțelege și rezuma o știre sportivă, un articol
- scrie corect cu geșeli minime o scrisoare, email sau alt tip de mesaj scris în comunicarea sportivă.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Fan letters. Timpurile prezentului. Simple Present vs Present Continuous. Scrierea unei scrisori.	expunerea, demonstrația, inducția/deducția, jocul de rol, munca în perechi/echipă vs scrisoarea de intenție	-	-	2
2	Timpurile prezentului - Present Perfect vs Present Perfect Continuous.	expunerea, demonstrația, inducția/deducția, jocul de rol, munca în perechi/echipă	-	-	1
3	Comentariul sportiv. Timpurile trecutului - Simple Past - Past Continuous.	expunerea, demonstrația, inducția/deducția, jocul de rol, munca în perechi/echipă	-	-	2
4	Rezumatul unei știri sportive/Report on a sports event. Timpurile trecutului - Past Perfect vs Past Perfect Continuous.	expunerea, demonstrația, inducția/deducția, jocul de rol, munca în perechi/echipă, conversația	-	-	2
5	Întrebări la interviu/Interview with an athlete. Vorbirea indirectă. Alcătuirea întrebărilor.	expunerea, demonstrația, inducția/deducția, jocul de rol, munca în perechi/echipă, conversația	-	-	1
6	Descrierea unui exercițiu sportiv, prezentarea unui sport. Diateza pasivă.	expunerea, demonstrația, inducția/deducția, jocul de rol, munca în perechi/echipă, conversația	-	-	2
7	Fact file - sports news. Constructii ipotetice - If clauses, Wish, if only, would rather.	expunerea, demonstrația, inducția/deducția, jocul de rol, munca în perechi/echipă, conversația	-	-	2
8	Colocviu final	testarea/quizul	-	-	2

Bibliografie

Obligatorie

1. Anișoara Pop (2019) English Grammar for Medical Professionals, Lambert Publ. Mauritius

2. xxx (2020) Talking about sports in English. Improve Spoken English Conversation.

<https://www.youtube.com/watch?v=QH0mj2TO4mM>

3. Nemerkenyi-Hidegkuti, K. (2015) English through Sport. <https://tf.hu/wp-content/uploads/2009/07/ets.pdf>

Optionala

1. Anișoara Pop, (2017) Adrian Naznean, Mirela Dredetianu, Aurora Pascan, Stanca Bucur, Emanuela Tegla – Exerciții de limba engleză și franceză pentru examenul de licență și admitere la doctorat – University Press, 2017.

8.2 Conținutul orelor de seminar, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Istoria sporturilor	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
2	Istoria Jocurilor Olimpice	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
3	Necesitatea disciplinei de	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația,	-	-	2

	educație fizică în programa școlară	rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri			
4	Interviuri cu sportivi celebri	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
5	Antrenamentul pentru un maraton	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
6	La sala de forță	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
7	Tenisul	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
8	Fotbalul	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
9	Atleți celebri	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
10	Jocurile paralimpice	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
11	Sistemul muscular	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
12	Sănătate, fitness și nutriție	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
13	Sporturi extreme	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
14	Test de verificare	Testarea	Nu se aplică	-	2

Bibliografie Obligatorie

1. Chabner, Davi-Ellen, Medical Terminology: A Short Course, 6th edition, Saunders Elsevier, 2012
2. Cohen, B. J., Medical Terminology: An Illustrated Guide, 4th edition, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2003
3. Cohen, Barbara J., Taylor, Jason J., Memmler's The human body in health and disease, 10th edition, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2005
4. Glendinning, Eric. H; Howard, Ron, Professional English in Use- Medicine, Cambridge: Cambridge University Press, 2007
5. Năznea, Adrian, Medical English Vocabulary Practice, Tîrgu Mureș: University Press, 2015

Optionala

6. Penn, J. M., Hanson, E., Anatomy and Physiology for English Language Learners, White Plains: Pearson Education, 2006
7. Ribes, Ramon; Ros, Pablo, Medical English, Berlin: Springer, 2006
8. Anișoara Pop, (2017) Adrian Naznea, Mirela Dredetianu, Aurora Pascan, Stanca Bucur, Emanuela Tegla – Exerciții de limba engleză și franceză pentru examenul de licență și admitere la doctorat – University Press, 2017.
9. xxx (2020) Talking about sports in English. Improve Spoken English Conversation.
<https://www.youtube.com/watch?v=QH0mj2TO4mM>

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

Competența lingvistică este o rubrică obligatorie în CV-ul oricărui applicant pentru un loc de muncă și, nu de puține ori, un criteriu de departajare determinant, în favoarea celor care au un nivel bun și foarte bun de cunoaștere a cât mai multor limbi străine.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
----------------	----------------------	--------------------	-------------------------

Evaluare pe parcursul semestrului

- la curs	Identificarea corecta a timpului/aspectului în funcție de context. Scrierea unor texte specifice cu nivel mediu de dificultate.	Quizul/testarea	20
- în timpul activității practice	Rezolvarea exercitiilor, participare la activitatile individuale si in grup, alte proiecte si activitati independente	Proiecte, exercitii de tip alegere multipla, completare de spatii, formare de cuvinte, etc, elaborarea unui rezumat,etc.	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Răspuns la întrebări, rezolvarea unor exerciții oral + proiect/portofoliu Writing for Sports	Colocviu	30
- examen practic final	Abilitățile de citire, vorbire, receptare de mesaje audio, folosirea vocabularului specific si a structurilor gramaticale	Evaluare orală, prezentare proiect	30

Standard minim de performanță:

Să citească fără greșeli mari de pronunție, să înțeleagă ideile principale ale unui text sau mesaj audio, să răspundă la întrebări simple pe baza lor, folosind un vocabular de nivel satisfăcător și, în general, corect din punctul de vedere al organizării discursului și al folosirii structurilor gramaticale necesare comunicării, să cunoască anumiți termeni specifici domeniului.

11. Orar consultații studenți

Prof dr Pop Anișoara

Dupa fiecare curs/activitate practica, 30 de minute.



1. Date despre program

- 1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
- 1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
- 1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
- 1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
- 1.5 Ciclul de studii: licență
- 1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

- 2.1 Denumirea disciplinei: Istoria educației fizice și sportului
- 2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Altrozzi Giordano
- 2.3 Titularul activităților practice: -
- 2.4 Anul de studii: I 2.5 Semestrul: 2 2.6 Tipul de evaluare: V 2.7 Regimul disciplinei: Opt

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

- 3.1 Număr de ore pe săptămână: 4 3.2 din care curs: 4 3.3 activități practice: 0
- 3.4 Total ore din planul de învățământ: 28 3.5 din care curs: 28 3.6 activități practice: 0
- 3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru
 - studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 14
 - documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 4
 - pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 0
 - tutorial: 2
 - examinări: 2
 - alte activități: 0
- 3.8 Total ore de studiu individual: 22
- 3.9 Total ore pe semestru: 50
- 3.10 Număr de credite: 2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

- 4.1 de curriculum:
Nu este cazul
- 4.2 de competențe:
Nu este cazul

5. Condiții de desfășurare

- 5.1 a cursului:
În funcție de evoluția situației pandemice, on-line pe platforma de e-learning pusă la dispoziție de Universitate, sau în sala de curs cu utilizarea PC/laptop și videoproector
- 5.2 a activităților practice:
-

6. Competențe specifice acumulate

- 6.1 profesionale:
 - Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în cadrul procesului didactic de educație fizică și sport a noțiunilor teoretice cu privire la istoria execuției fizice, a primelor forme de manifestare fizică a Omului Primitiv, a evoluției exercițiului fizic dar și a istoriei kinetoterapiei ca ramură înrudită și parte integrantă a istoriei educației fizice și sportului;
 - Însușirea cunoștințelor teoretice din domeniul istoriei educației fizice și a kinetoterapiei, unul din mijloacele prezentului domeniu la care facem referință, în relație cu dezvoltarea capacităților intelectuale pe linia culturii generale.
 - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice istoriei educației fizice, a sportului dar și a kinetoterapiei.
- 6.2 transversale:
 - Constituirea unei echipe de tineri cercetători cu sarcini și îndatoriri precise, cu rol de organizare, coordonare și

finalizare a diferitelor manifestări științifice cu diferite teme în relație cu istoria exercițiului fizic dar și a kinetoterapiei;

- Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea a diferitelor materiale documentare și personale (referate, analize, rapoarte etc.) folosind terminologia specifică educației fizice, sportului și a kinetoterapiei;

- Conștientizarea nevoii de perfecționare continuă, atât din punct de vedere personal dar mai ales profesional, prin utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor moderne de învățare.

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Crearea unui fond de cunoștințe generale pe care să se structureze cunoștințele specifice domeniului de studiu

7.2 Obiective specifice:

1. Cunoașterea evoluției practicării exercițiilor fizice din antichitate până în prezent.

2. Cunoașterea sistemelor de educație fizică din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Omul preistoric și primele forme de activitate fizică organizată	Prelegere + multimedia	-	-	2
2	Rolul activităților fizice în societățile preistorice	Prelegere + multimedia	-	-	2
3	Sportul în civilizația helenică: exemple și cazuri concrete	Prelegere + multimedia	-	-	2
4	Rolurile sportului în civilizația helenică	Prelegere + multimedia	-	-	2
5	Sportul în lumea latină: exemple și cazuri concrete	Prelegere + multimedia	-	-	2
6	Rolurile sportului în lumea latină	Prelegere + multimedia	-	-	2
7	Sportul în civilizația medievală	Prelegere + multimedia	-	-	2
8	Rolul sportului în societatea medievală	Prelegere + multimedia	-	-	2
9	Sportul în societățile extra-europene: Orientul Îndepărtat și America pre-columbiană	Prelegere + multimedia	-	-	2
10	Sportul în civilizația renașcentistă	Prelegere + multimedia	-	-	2
11	Iluminismul și nașterea primelor sisteme de educație fizică	Prelegere + multimedia	-	-	2
12	La originile sportului modern: ideea de națiune, transformările sociale și economice, sportul și educația fizică în secolul al XIX-lea	Prelegere + multimedia	-	-	2
13	Sport, educație fizică și societate de masă în sec. XX	Prelegere + multimedia	-	-	2
14	Verificare	Verificare	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Țurcanu F., Țurcanu D.S., Istoria educației fizice și a kinetoterapiei, Note de curs, Litografiat UMF, 2011.

Bibliografie facultativă:

1. Alexe, N. – Istoria exercițiilor fizice – Ediția a-II-a, Editura Fundației „România de Măine”, București, 2006;

2. Cotoman, R. – Kinetoterapie, Metodica desfășurării activităților practice – Note de curs, Editura „Fundației România de Măine”, București, 2005;

3. Niculescu, G. – Gimnastica în Kinetoterapie – Note de curs, Editura Fundației „România de Măine”, București, 2006;

4. R. Scott Kretchmar; Mark Dyreson; Matthew P Llewellyn; John Gleaves, History and Philosophy of Sport and Physical Activity, Human Kinetics, Champaign 2017.

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

Însușirea temeinică a cunoștințelor teoretice rezultate din parcurgerea cursului, poate reprezenta o premisă importantă în începerea unei activități în domeniul cercetării domeniului începuturilor formelor de manifestare fizică a omului dar și în domeniul studierii istoricului exercițiilor fizice de recuperare, prin mijloace specific kinetoterapiei.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Nivelul cantitativ și calitativ al participării active la curs (întrebări, comentarii, intervenții etc.)	Evaluare formativă	30
- în timpul activității practice	-	-	0
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Răspunsurile la subiectele verificate vor fi evaluate în funcție de acuratețea lor, atât din punctul de vedere al conținutului, cât și al limbajului utilizat	Verificare orală la sfârșitul activităților didactice	70
- examen practic final	Nu este cazul	Nu este cazul	0
Standard minim de performanță: Rezolvarea parțială a subiectelor examenului oral, evaluate cu minim nota 5.			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Altarozzi Giordano

Vineri 14-16



1. Date despre program

- 1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
- 1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
- 1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
- 1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
- 1.5 Ciclul de studii: licență
- 1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

- 2.1 Denumirea disciplinei: Activități motrice de timp liber - badminton și jocuri de plajă / teren redus / de sală
- 2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Ungur Natalia-Ramona
- 2.3 Titularul activităților practice: Lector.dr.Graur Cristian
- 2.4 Anul de studii: I 2.5 Semestrul: 2 2.6 Tipul de evaluare: E 2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

- 3.1 Număr de ore pe săptămână: 8 3.2 din care curs: 4 3.3 activități practice: 4
- 3.4 Total ore din planul de învățământ: 56 3.5 din care curs: 28 3.6 activități practice: 28
- 3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru
 - studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 30
 - documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 20
 - pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 17
 - tutorial: 0
 - examinări: 2
 - alte activități: 0
- 3.8 Total ore de studiu individual: 69
- 3.9 Total ore pe semestru: 125
- 3.10 Număr de credite: 5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

- 4.1 de curriculum:
Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc).
Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
- 4.2 de competențe:
Pentru disciplinele teoretico-practice ,vor avea ca condiție specializarea respectivă a cadrului didactic. In situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia.
Competențe de predate dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale.
Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

- 5.1 a cursului:
Explicite în Regulamentul didactic al studenților din UMFST cu extinderi și particularizări.. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
- 5.2 a activităților practice:
Explicite în Regulamentul didactic al studenților din UMFST cu extinderi și particularizări.. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

- 6.1 profesionale:
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității

potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic

C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport

6.2 transversale:

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Cursul vizează transmiterea conceptelor, metodelor, mijloacelor, formelor de organizare și formarea deprinderilor practico-metodice necesare organizării și predării activităților motrice de timp liber

7.2 Obiective specifice:

- Însușirea notiunilor de baza specific activităților motrice de timp liber
- cunoașterea rolului și locului activităților motrice de timp liber desfășurate în medii și spații diferite
- cunoașterea conținutului activităților motrice de timp liber și a unui număr variat de jocuri dinamice de plajă, teren redus și în sală
- însușirea metodologiei specific badmintonului și a jocurilor în medii și spații diferite
- dezvoltarea creativității prin conceperea și adaptarea programelor de activități motrice de timp liber

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Loisir-ul, recreere, sportul pentru toți -delimitari conceptuale, rol, loc	prelegere + prezentari ppt	nu este cazul	-nu este cazul	2
2	Funcțiile, obiectivele, principii de baza și tipologia activităților motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
3	Activitățile motrice de timp liber - modalități și orientări de promovarea unui stil de viață activă	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
4	Jocuri de plajă- specifice activităților motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
5	Jocuri pe teren redus - specifice activităților motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
6	Jocuri în sală- specifice activităților motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
7	Badminton – notiuni de regulament, tehnica și metoda învățării acțiunilor de baza	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
8	Efectele și beneficiile activităților fizice practicate ca loisir	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
9	Programe sportive de timp liber: Joggingul	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
10	Programe sportive de timp liber: Turismul recreational	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
11	Programe moderne de întreținere a sănătății: Pilates, Stretching, Bosu, Step aerobiv, Fitball	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
12	Variante de activități motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
13	Managementul activităților de team- buiding recreational	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
14	Animația sportivă - concepte, modalități de organizare în funcție de particularitățile individuale și de grup	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2

Bibliografie

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

1.Badau D. – Activitățile ludice, note de curs, uz intern, UMF Targu Mures, 2013

2.Balint Elena – Jocul în activitățile formale și nonformale din învățământul prescolar și primar, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2013

3.Dusan Mitic- Animator în turism, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2012

4. Ungur Ramona - Activități motrice de timp liber – badminton și jocuri de plajă/teren redus/de sală, power-point, UMFST, 2020

Bibliografie facultativă:

1. Nadeau M– '120 de jocuri sportive', Edit. Polirom, Brasov, 2010
2. Balint Elena – Teoria si metodică activitatilor ludice, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2009
3. Rata Gloria- Starategii de gestionare a timpului liber. Activitati corporale sportiv-recreative si de timp liber, Edit. Pim, Iasi, 2007

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Petanque. Bocce	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
2	Ciclism recreativ	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
3	Ciclism recreativ	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
4	Turism recreational	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
5	Jogging	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
6	Programe Bosu	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
7	Programe Pilates si stretching	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
8	Programe fitball	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
9	Programe de animatie sportiva pentru elevii din ciclul primar	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
10	Programe de animatie sportiva pentru elevii din ciclul gimnazial	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
11	Programe de animatie sportiva pentru elevii din ciclul gimnazial	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
12	Programe de animatie sportiva pentru tineri si adulti	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
13	Evaluare practico-metodica	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
14	Evaluare practico-metodica	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

1. Badau D. – Activitățile ludice, note de curs, uz intern, UMF Targu Mures, 2013
2. Balint Elena – Jocul in activitățile formale is nonformale din invatamantul prescolar si primar, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2013
3. Dusan Mitic- Animator in tourism, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2012
4. Ungur Ramona - Activități motrice de timp liber – badminton și jocuri de plajă/teren redus/de sală, power-point, UMFST, 2020

Bibliografie facultativa:

1. Nadeau M– '120 de jocuri sportive', Edit. Polirom, Brasov, 2010
2. Balint Elena – Teoria si metodică activitatilor ludice, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2009
3. Rata Gloria- Starategii de gestionare a timpului liber. Activitati corporale sportiv-recreative si de timp liber, Edit. Pim, Iasi, 2007

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
----------------	----------------------	--------------------	-------------------------

Evaluare pe parcursul semestrului

- la curs	-Evaluare teoretica pe parcurs in conformitate cu specificul disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	- Teste redactionale	10
- în timpul activității practice	-Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi in conformitate cu specificul disciplinei. Consta în realizarea unui portofoliu cu aplicatiile practice specifice disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	-Probe practico-metodice.	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	-Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test scris/grila	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice - realizarea unui portofoliu cu aplicatiile practice specifice disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Probe practico-metodice.	20

Standard minim de performanță:

1. Cunoașterea conținutului, rolului și modalităților de elaborare a unor programe de activități motrice de timp liber
 2. Cunoașterea unor aspect generale privind Activitățile motrice de timp liber, caracteristici, roluri, sistematizare, forma de comunicare
 3. Elaborarea portofoliului pe teme specifice
- Evaluarea la lucrările practice - obținerea notei minime 5.
Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5.

11. Orar consultații studenți
Lect dr Ungur Natalia-Ramona

Marti 16-18



1. Date despre program

- 1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
- 1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
- 1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
- 1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
- 1.5 Ciclul de studii: licență
- 1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

- 2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și practica atletismului
- 2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Szabó-Csifó Barna
- 2.3 Titularul activităților practice: Lect. dr. Graur Cristian
- 2.4 Anul de studii: I 2.5 Semestrul: 2 2.6 Tipul de evaluare: E 2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

- 3.1 Număr de ore pe săptămână: 10 3.2 din care curs: 4 3.3 activități practice: 6
- 3.4 Total ore din planul de învățământ: 70 3.5 din care curs: 28 3.6 activități practice: 42
- 3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru
 - studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 34
 - documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 14
 - pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 28
 - tutorial: 0
 - examinări: 4
 - alte activități: 0
- 3.8 Total ore de studiu individual: 80
- 3.9 Total ore pe semestru: 150
- 3.10 Număr de credite: 6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum:

Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu

4.2 de competențe:

Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca condiție specializarea respectivă a cadrului didactic. In situația

în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului:

Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

5.2 a activităților practice:

Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară

C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)

C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic

C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă

6.2 transversale:

CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice reunite într-o disciplină integratoare, practico-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale

Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe

Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Bazele tehnicii alergarilor	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
2	Alergarile pe plat si teren variat, alergarea lansata de viteza	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
3	Startul din picioare si startul de jos, alergarile de stafeta	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
4	Alergarile de cros si pe teren variat	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
5	Tehnica alergarilor de garduri	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
6	Bazele tehnicii sariturilor	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
7	Tehnica sariturii in lungmie cu extensie si stil ghemuit	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
8	Tehnica sariturii in lungime cu 1/2 pasi	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
9	Tehnica sariturii in inaltime cu foarfecare, saritura in inaltime cu rasturnare dorsala	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
10	Bazele tehnicii aruncarilor	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
11	Tehnica aruncarii greutatii	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
12	Tehnica aruncarii mingii de oina	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
13	Tehnica sariturii cu prajina, tehnica triplusaltului, tehnica aruncarii discului si ciocanului	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
14	Recapitularea cunostintelor	prelegere + prezentari ppt	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Graur Cristian, Szabó-Csifó Barna (2019) – Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză spocifică în proba de săritură cu prăjina, Editura Risoprint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2436-0, 88 p. Cod CNCISIS 178

Graur Cristian (2018) – Aspecte ale antrenamentului în proba de săritură cu prăjina, Editura "University Press", Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie din Târgu Mureș ISBN 978-973-169-563-1

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2013) - Atletism - Teoria si tehnica probelor, Editura University Press

Bibliografie facultativa:

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 1 - Note de curs, UMF Tirgu Mures
 Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 2 Note de curs, UMF Tirgu Mures
 Burca Ioan (2008) - Identificarea biomecanica a probelor de alergare si trecere peste garduri, Editura Universitatii Transilvania, Brasov
 Stoica Marius, MDS Atletice. Curs pentru studentii anului I, Editura Bren, 2010
 Monea Gheorghe, Sabău Elena, ATLETISM (curs) Tehnica probelor, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, 2009

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Bazele tehnicii alergarilor	demonstratie, explicatie	-	-	2
2	Pasul lansat de alergare, alergare pe plat si teren variat	demonstratie, explicatie	-	-	2
3	Pasul lansat de viteza, alergarea in turnanta	demonstratie, explicatie	-	-	2
4	Startul din picioare, startul de jos	demonstratie, explicatie	-	-	2
5	Alergarile de stafeta, schimbul batului de stafeta	demonstratie, explicatie	-	-	2
6	Tehnica alergarilor de garduri	demonstratie, explicatie	-	-	2
7	Bazele tehnicii sariturilor	demonstratie, explicatie	-	-	2
8	Saritura in lungime stil ghemuit	demonstratie, explicatie	-	-	2
9	Tehnica sariturii in lungime cu 1,1/2 pasi	demonstratie, explicatie	-	-	2
10	Tehnica sariturii in lungime cu 1,1/2 pasi	demonstratie, explicatie	-	-	2
11	Tehnica sariturii in inaltime cu forfecare	demonstratie, explicatie	-	-	2
12	Tehnica sariturii in inaltime Fosbury flop	demonstratie, explicatie	-	-	2
13	Tehnica sariturii in inaltime Fosbury flop	demonstratie, explicatie	-	-	2
14	Bazele tehnicii aruncarilor	Explicatie, demonstratie	-	-	2
15	Aruncarile de tip azvarlire	Explicatie, demonstratie	-	-	2
16	Aruncarile de tip lansare	Explicatie, demonstratie	-	-	2
17	Tehnica aruncarii greutatii	Explicatie, demonstratie	-	-	2
18	Tehnica arucarii mingii de oina de pe loc	Explicatie, demonstratie	-	-	2
19	Tehnica arucarii mingii de oina din elan	Explicatie, demonstratie	-	-	2
20	Recapitulare	Explicatie, demonstratie	-	-	2
21	Evaluare practico-metodica	Explicatie, demonstratie	-	-	2

Bibliografie

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2013) - Atletism - Teoria si tehnica probelor, Editura University Press Tirgu Mures

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 1 - Note de curs, UMF Tirgu Mures
 Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 2 Note de curs, UMF Tirgu Mures
 Burca Ioan (2008) - Identificarea biomecanica a probelor de alergare si trecere peste garduri, Editura Universitatii Transilvania, Brasov

Dragomir P, Iordache T. Ghidul profesorului - Educatie fizică și sport, Editura CD PRESS, 2017

Stoica Marius, MDS Atletice. Curs pentru studentii anului I, Editura Bren, 2010

Monea Gheorghe, Sabău Elena, ATLETISM (curs) Tehnica probelor, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, 2009

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico-practice educaționale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din

domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluare pe parcurs, examen redactional	Referat din tematica disciplinei	20
- în timpul activității practice	Evaluare practica pe parcurs din tematica disciplinei	Demonstrare practico-metodica	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20

Standard minim de performanță:

Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5. Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5

11. Orar consultații studenți

Lect dr Szabó-Csifó Barna

miercuri 14-16



1. Date despre program

- 1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
- 1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
- 1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
- 1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
- 1.5 Ciclul de studii: licență
- 1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

- 2.1 Denumirea disciplinei: Aplicații practice discipline sportive de apă
- 2.2 Titularul activităților de curs: -
- 2.3 Titularul activităților practice: Prof dr Bădău Adela, lect.dr. Szabo-Csifo Barna
- 2.4 Anul de studii: I 2.5 Semestrul: 2 2.6 Tipul de evaluare: V 2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

- 3.1 Număr de ore pe săptămână: 6 3.2 din care curs: 3.3 activități practice: 6
- 3.4 Total ore din planul de învățământ: 42 3.5 din care curs: 0 3.6 activități practice: 42
- 3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru
 - studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 0
 - documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 0
 - pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 4
 - tutorial: 0
 - examinări: 4
 - alte activități: 0
- 3.8 Total ore de studiu individual: 8
- 3.9 Total ore pe semestru: 50
- 3.10 Număr de credite: 2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

- 4.1 de curriculum:
Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
- 4.2 de competențe:
Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

- 5.1 a cursului:
-
- 5.2 a activităților practice:
Bazin inot. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

- 6.1 profesionale:
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
- 6.2 transversale:
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
- 6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice specifice aplicațiilor în sporturi de apă, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale

Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe
Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Jocuri de acomodare în apă	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
2	Jocuri dinamice în apă	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
3	Aquagym	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
4	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot crawl	Explicare, demonstrare, exersare	0	0	3
5	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot bras	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
6	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot bras	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
7	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot spate	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
8	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot spate	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
9	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot fluture	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
10	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot fluture	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
11	Tehnica manevrării anumitor ambarcațiuni specifice activităților nautice de agrement	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
12	Polo - învățarea principalelor deprinderi specifice	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
13	Manevre de salvare de la inec	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
14	Evaluare practico-metodica	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

Badau A. - Aqua-pullpush-gym O metoda inovatoare de gimnastica in apa, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2011

Badau A., - Aquagym . teorie si metodologie, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016

Țurcanu F. Teoria și practica înotului-Note de curs, University Press, 2013.

Web-bibliografie facultativa:

<https://www.youtube.com/watch?v=DJSo8nP8ik4>

<https://www.youtube.com/watch?v=J2B0iR2VSPg>

<https://www.youtube.com/watch?v=QGZ8rly-Ytl>

<https://www.youtube.com/watch?v=mS7daGYUaQI>

<https://www.youtube.com/watch?v=JghqyliWwb4>

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare

specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	-Evaluarea cunostintelor practico-metodice	-Test practic	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	-	-	0
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	70

Standard minim de performanță:

Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela

Luni 16-18