



## FIŞA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA de FARMACIE / DEPARTAMENTUL 9
1.3.	DISCIPLINA: EDUCATIE FIZICA SI SPORT/ GIMNASTICA
1.4.	DOMENIUL DE STUDII: SĂNĂTATE – FARMACIE - Reglementat sectorial în cadrul UE
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: FARMACIE

### 2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei Educatie Fizica si Sport / Gimnastica						
2.2.	Titularul activităților de curs -						
2.3.	Titularul activităților de seminar 1. Asist.univ. dr. Petreanu Manuela 2. Asist. univ. drd. Geambasu Diana						
2.4. Anul de studiu 2020/2021	I 2020/2021	2.5. Semestrul	I - II	2.6. Tipul de evaluare	Examinare practica	2.7. Regimul disciplinei	DC

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

3.1.Nr ore pe săptămână	2	din care : 3.2. curs	-	3.3.seminar/ laborator	2
3.4.Total ore din planul de învățământ	56	Din care : 3.5. curs	-	3.6. seminar/ laborator	56
Distribuția fondului de timp	28 săptamani		2 ore /zi		ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și peste rețea					DA
Pregătirea seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolio și eseuri					DA
Tutoriat					-
Examinări					DA
Alte activități					DA
3.7. Total ore de studiu individual					
3.8. Total ore pe semestru					28
3.9. Numărul de credite	2				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
--------------------	---

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1. de desfășurare a cursului</b>	Nu e cazul
<b>5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului</b>	Sala de Sport – sala Gimnastica, sistem sonorizare audio/ video, materiale didactice specifice sportive – saltele, step-ere, obiecte gimnastica, banci gimnastica, mingii pilates etc.

## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)</b>	<p>La sfârșitul lecțiilor practico-metodice studentul trebuie să aibă insusite urmatoarele abilități și cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să adopte pozițiile corecte ale corpului și ale segmentelor acestuia în efectuarea acțiunilor motrice specifice gimnasticii;</li> <li>- să folosească adecvat și corect exerciții specifice pentru dezvoltarea musculaturii (pe fiecare grupă musculară);</li> <li>- abilități de a realiza și a aplica acțiuni motrice insusite specifice gimnasticii aerobice cu structuri și eforturi diferite, individual și în grup pe fond muzical;</li> <li>- să realizeze în echipă un exercițiu specific gimnasticii aerobice și să se integreze în activitățile desfășurate sub forma de întrecere (pe probe de concurs - aerobic dance și aerobic step);</li> <li>- insusirea unor cunoștințe de bază practico-metodice și teoretice specifice gimnasticii și dansului;</li> <li>- să aibă capacitatea de adaptare a particularitatilor psihosomatici și a bagajului motric la cerințele specifice gimnasticii aerobice;</li> <li>- să aibă capacitatea de a recunoaște și de a demonstra practic elemente tehnice specifice gimnasticii aerobice și dansului;</li> <li>- să aibă un nivel adecvat al capacitatii motrice pentru a permite executia acțiunilor motrice specifice.</li> </ul>
<b>Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)</b>	<p>La sfârșitul lecțiilor practico-metodice studentul trebuie să aibă insusite urmatoarele abilități și cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să aibă o atitudine socială, dominată de spiritul de echipă, altruism, corectitudine, echilibru emotional;</li> <li>- abilități de comunicare și lucru în echipă;</li> </ul>

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

<b>7.1. Obiectivul general</b>	<p>La sfârșitul lucrarilor practice, studentul trebuie să cunoască:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- noțiuni de igienă legate de practicarea exercițiului fizic;</li> <li>- cunoștințele teoretice și practico-metodice privind practicarea exercițiului fizic;</li> <li>- cunoștințe generale privind ramurile gimnasticii, regulamentul de desfășurare al competițiilor de gimnastică;</li> <li>- cunoștințe în scopul practicării sistematice și independente a exercițiilor fizice în scop reconfortant și în afara obligațiilor didactice;</li> <li>- să cunoască efectele practicării exercițiilor fizice și să recomande exercițiul fizic ca mijloc profilactic de conservare a sănătății sau ca factor ajutator de recuperare funcțională;</li> </ul>
<b>7.2. Obiective specifice</b>	<p>La sfârșitul lucrarilor practice, studentul trebuie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să detină un bagaj motric specific gimnasticii aerobice de întreținere și</li> </ul>

	<p>competitionale, ritmice si dansului;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sa aiba cunostinte generale privind regulamentul de desfasurare al competitiilor de gimnastica aerobica, notiuni din regulamentul tehnic, insusirea terminologiei specifice gimnasticii aerobice, notiuni legate de arbitraj din gimnastica aerobica competitinala;</li> <li>- sa cunoasca caracteristicile si particularitatatile mai multor forme de practicare a gimnasticii aerobice de intretinere;</li> <li>- sa-si formeze latura artistica si simtul muzical prin utilizarea acompanimentului muzical, prin dezvoltarea imaginatiei, creativitatii si fanteziei in miscari specifice;</li> <li>- notiuni privind caracteristicile efortului fizic in gimnastica aerobica.</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
-		
<b>8.2. Lucrari practice</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Anul I, Sem. I		
LP 1. Lectie cu caracter organizatoric; exercitii de dezvoltare fizica armonioasa	Metode verbale: expunerea explicatia; conversatia Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Prezentarea cerintelor privind desfasurarea activitatii, promovarea si alte aspecte organizatorice; exercitii cu accent pe tinuta corporala / 2ore
LP 2. Aerobic – invatare pasi specifici aerobici si elemente de dificultate	Metode verbale: expunerea explicatia; conversatia Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici – march, jogg, skip si step touch; straddle push-up, push-up / 2ore
LP 3. Indemanare - dezvoltarea capacitatii de coordonare; Invatare elemente dificultate	Metode verbale: expunerea explicatia; conversatia Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici – march, jogg, skip si step touch; straddle push-up in diferite combinatii La alegere, formarea echipelor in in grupuri de 5 pana la 10 studenti si alegerea probei specifice / 2ore
LP 4. Aerobic – invatare pasi specifici aerobici si de dans; elemente de dificultate	Metode verbale: expunerea explicatia; conversatia Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici – jumping jack si grap-fine; single leg circle / 2ore
LP 5. Aerobic – invatare pasi specifici aerobici si dans; exercitiu in echipa; forta - dezvoltarea fortei generate	Metode verbale: expunerea explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici – lunge, knee-lift, kick lift; creare sevante pasi aerobici in grup / 2ore
LP 6. Aerobic – repetare pasi aerobici specifici si dans; exercitiu pe echipe; forta – dezvoltarea musculaturii abdominale	Metode verbale: expunerea explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video Metoda practica: exersarea.	Sevante de pasi aerobici in diferite combinatii; alegerea fondului muzical in cadrul echipei / 2ore
LP 7 Aerobic step – invatare pasi specifici; repetare exercitiu in echipa; forta – dezvoltarea	Metode verbale: expunerea explicatia; conversatia, studiul individual	Sevante de pasi aerobici la/pe step in diferite combinatii; creare sevante de pasi, parteneriate si

musculaturii trenului inferior	Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video Metoda practica: exersarea.	elemente exercitiu / 2ore
LP 8. Aerobic step – invatare pasi specifici; repetare exercitiu in echipa; forta – dezvoltarea musculaturii trenului superior	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici la/pe step in diferite combinatii; creare sevante de pasi, parteneriate, constructii / 2ore
LP 9. Aerobic step – invatare pasi specifici; repetare exercitiu in echipa; forta – dezvoltarea musculaturii posterioare	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici la/pe step in diferite combinatii; invatare repetare exercitiu in grup; / 2ore
LP. 10. Aerobic step – invatare pasi specifici; repetare exercitiu in echipa;	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici la/pe step in diferite combinatii; Repetarea intregului exercitiu, sincronizarea miscarilor pe muzica / 2ore
LP 11. Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare; Evaluare proba specifica	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Pilates - exercitii nivel incepator Prezentare exercitiu in grup pe probe – aerobic dance si aerobic step; competitii Cupa Anilor I si II / 2ore
LP 12. Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare; invatare elemente dificultate	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Pilates - exercitii nivel de baza; elemente de mobilitate si echilibru – vertical split, split, sagitale scale / 2ore
LP 13. Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare; invatare elemente dificultate	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Pilates- exercitii nivel de baza; turatii – 1/1 turn, piroeta joasa; exercitii de stretching si Yoga / 2 ore
LP 14. Aerobic latino (zumba); invatare pasi de dans; elemente dificultate; forta – dezvoltarea fortei generale	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici si latino (mambo si cha-cha) in diferite combinatii; push –up, straddle push-up, single leg circle / 2ore
Anul I, Sem II		
LP 15. Aerobic latino (zumba); invatare pasi de dans; elemente dificultate; forta – dezvoltarea	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual	Sevente de pasi aerobici si latino (samba si salsa) in diferite combinatii; tuck jump, scissors kick

muscaturii abdominale	Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	/ 2ore
LP 16. Aerobic latino (zumba); invatare pasi de dans; elemente dificultate; exercitiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii trenului inferior	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici si latino (jive) in diferite combinatii; 1/1 turn, piroeta joasa; repetare exercitiu in grup / 2ore
LP 17. Aerobic latino (zumba); invatare pasi de dans; elemente dificultate; exercitiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii trenului superior	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici si latino (jive) in diferite combinatii; vertical split, split, sagitale scale; repetare exercitiu in grup / 2ore
LP 18. Aerobic latino (zumba); invatare pasi de dans; elemente dificultate; exercitiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii spatelui	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici si latino in diferite combinatii; repetare exercitiu in grup; / 2ore
LP 19. Aerobic dance – invatare pasi specifici aerobici si dans; invatare constructii	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici si dans (street dance), legari de pasi cu elemente, constructii / 2ore
LP 20. Aerobic dance - invatare pasi specifici aerobici si dans; parteneriate	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici si dans (street dance); diferite parteneriate intre 2,3 exercitiu in grup / 2ore
LP 21. Aerobic dance – invatare pasi specifici aerobici si dans;	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici si dans (street dance), exercitiu in grup / 2ore
LP 22. Aerobic dance – invatare pasi specifici aerobici si dans;	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Sevente de pasi aerobici si dans (street dance), exercitiu in grup / 2ore
LP 23. Aerobic dance - invatare pasi specifici aerobici si dans; exercitiu in grup – proba specifica	Metoda practica: exersarea.	Competitie „Cupa Carol Davila” / 2ore

evaluare		
LP 24. Program cu coarda gimnastica – initiere in manuire obiect;	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Saltari peste coarda; exercitiu pentru testarea musculaturii abdominale / 2ore
LP 25. Program cu coarda gimnastica – initiere in manuire obiect;	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Saltari peste coarda; proba - saritura complexa in 4 timpi / 2ore
LP 26. Program cu coarda gimnastica – initiere in manuire obiect;	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Saltari peste coarda; proba – flotari in brate / 2ore
LP 27. Program cu coarda gimnastica – initiere in manuire obiect;	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Saltari peste coarda / 2ore
LP. 28. Aprecieri asupra activitatii	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia; Metode intuitive: demonstratia, folosirea unor materiale iconografice si video	2ore

#### Bibliografie

- Hector L., Frazzei M.H. (2002), Programa de studii pe ramuri de sport pentru invatamantul superior, Editura Universitara „Carol Davila”, Bucuresti  
 Niculescu Georgeta (2008), Gimnastica aerobica – aprofundare, Editura Fundatiei „Romania de maine”, Bucuresti  
 Petreanu Manuela (2007), Gimnastica aerobica in invatamantul superior de neprofil, Editura Printech, Bucuresti  
 Petreanu Manuela (2014), Curs de baza - Gimnastica Aerobica, Editura Bren, Bucuresti  
 Petreanu Manuela (2014), Gimnastica aerobica – caiet de lucrari practice, Editura Bren, Bucuresti

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

Concepția pe care se bazează procesul didactic din cadrul lecțiilor practico-metodice de gimnastica, în general și medical, în special, pune pe primul plan pregătirea profesională a studenților cu consecințele și tangențele care vizează capacitatea fizică și intelectuală, starea de sănătate și capacitatea de muncă a viitorilor medici, farmaciști sau medici dentisti etc.. Cerințele specifice pe care educația fizică din învățământul superior prin mijloacele gimnasticii aerobice este chemată să le rezolve, îi conferă acesteia, alături de celelalte discipline științifice, un loc important în pregătirea completă și complexă a viitorilor specialiști, precum și a creșterii performanței umane.

Prin aplicarea programei de gimnastica aerobica propusa de noi cu continuturi ce vizează toate aspectele ce tin de obținerea unei „stări de bine”, implicit imbunatatirea calitatii vietii a studentilor din mediul academic medical duc la invatarea si insusirea unor comportamente superioare, urmand sa

dezvolte laturile si aspectele vietii care sunt solicitate in activitatea profesionala viitoare.

Tabloul succint al factorilor nocivi caracteristici vietii si societatii actuale conduce la concluzia ca realitatile prezentului si perspectivele viitorului ne fac sa intelegem tot mai clar ca mentinerea starii de sanatate, calirea organismului, cresterea rezistentei acestuia la imbolnaviri, dezvoltarea fizica armonioasa a studentilor, respectiv imbunatatirea calitatii vietii acestei categorii de populatie au devenit cerinte reale in viata universitara.

## 10. Evaluarea

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
<b>10.1. Curs</b>			
<b>10.2. Lucrari practice</b>	Probe fizice (capacitate motrica)  Probe de control specific  Participarea la lectii/ Frecventa	-exercitiu pentru testarea musculaturii abdominale (nr.repetari/30 sec.) -testarea musculaturii trenului superior ( nr.repetari flotari) - saritura complexa in 4 timpi (nr.repetari /30 sec.) Realizarea unui exercitiu de gimnastica in grup cu anumite cerinte specifice	20 %  20%  60 %
<b>Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pentru promovare studentul trebuie sa participe la cel putin 20 lectii pe an si sa sustina probele fizice si specifice</li> </ul>			

Data completării:

01.10.2020

Semnătura Nef Disciplina

Data avizării în Consiliul Departamentului:

01.10.2020

Semnătura titulari curs

Semnătura titulari seminar

Semnătura Director Departament