



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
1.2.	FACULTATEA MEDICINA/ DEPARTAMENTUL 9 – <i>MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE</i>
1.3.	DISCIPLINA : <i>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</i> - taekwondo
1.4.	DOMENIUL DE STUDII : Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINA

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii/ : <i>ARTE MARȚIALE - TAEKWONDO</i>						
2.2.	Locația disciplinei: <i>Sala de arte marțiale/ Facultatea de Medicină</i>						
2.3.	Titularul activităților de curs						
2.4.	Titularul activităților de Lp: Prof. Univ. Dr. Păunescu Cătălin; Asist. Univ. Dr. Mircică Maria Liliana						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I, II	2.7. Tipul de evaluare	Colocviu practic	2.8. Regimul disciplinei	Obligativ DC/DO

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică) – învățământ modular

Nr. ore pe săptămână	1	din care : curs	-	LP	1
Total ore din planul de învățământ	28 (2x14)	Din care : curs	-	LP	28
Distributia fondului de timp	28 săptămâni			1 ore/săptămână	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					NU
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					DA
Pregătire seminarii / LP, teme, referate, portofoliu și eseuri					DA
Tutoriat					-
Examinări					DA
Alte activități – pregătire și participare în competiții					DA
Total ore de studiu individual					-
Numărul de credite			2		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	O mobilitate medie pentru trenul inferior

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a LP	palette și perne de antrenament

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)	La sfârșitul celor patru semestre studentul trebuie să fie capabil să: - descoperirea și conștientizarea imaginii corporale - dezvoltarea ambidextriei, atât la nivel superior cât și la trenul inferior - prin obișnuința de a gândi mijloacele de atac și apărare, studentul devine serios, precaut și chibzuit, în toate manifestările sale - se antrenează să judece și să acționeze în mod corect și rapid; dacă este obișnuit cu acest lucru, i se va dezvolta o liniște spirituală de înalt grad - utilizarea cunoștințelor și noțiunilor specifice, delimitări conceptuale specifice disciplinei - însușirea unor cunoștințe necesare în cazul confruntării cu accidente din artele marțiale - însușirea unor complexe de exerciții și acțiuni specifice care să poată fi practicate în timpul liber ca exerciții de recreere
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	- să aibă capacitatea de a utiliza noțiunile acumulate în viitoarea meserie - executarea responsabilă a sarcinilor profesionale - familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice - conștientizarea nevoii de formare continuă

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

5.1. Obiectivul general	- dezvoltarea / educarea capacităților motrice de bază și a celor specifice - formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice - formarea și chiar perfecționarea capacității și, mai ales, a obișnuinței de practicare sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice
5.2. Obiective specifice	- menținerea unei stări optime de sănătate a celor care practică exercițiu fizic în mod conștient și sistematic, precum și creșterea potențialului lor de muncă și de viață - dezvoltarea coordonării, agilității, elasticitatea neuromusculară, echilibrul, orientarea spațio-temporală, rezistența aerobă și anaerobă - integritate, perseverență, autocontrol, loialitate și un spirit de neînfrânt; asigurarea un bun caracter și a unei atitudini nonviolente învățând politețea, supunerea, integritatea, respectul pentru alții, curajul și autocontrolul stresului - reduce tensiunile psihice și anxietatea datorate stresului zilnic și cel de concurs evitând, astfel, ostilitatea și frustrarea în viață într-o manieră beneficiară

8. Conținutul

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Anul I Semestrul I Lecția 1 - prelucrarea normelor de etică, igienă și protecția muncii;	explicație însoțită de comunicare verbală	1 h

- prezentarea disciplinei arte marțiale - taekwondo și a cerințelor acesteia		
Lecția 2, 3, 4,5 - principii generale ale pregătirii în artele marțiale: - eticheta în sălile de arte marțiale, ținuta, materialele de protecție, încălzirea generală și specifică, tehnici de autoasigurare și protecție, pozițiilor, garda, deplasări, contactului cu adversarul	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 6,7, 8, 9,10, 11, 12,13, 14 - învățarea și perfecționarea procedeelor de atac, apărare și contraatac cu brațele și membrele inferioare, combinații simple ale acestora	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	9h
Semestrul II Lecția 15, 16, 17, 18 - perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu membrele inferioare	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 19, 20, 21 - exersarea acțiunilor tehnice de apărare executate cu membrele superioare; arae makki, momtong an makki, olgul makki - exersarea acțiunilor tehnice de atac executate cu membrele superioare; jireugi - învățare poomsae Taegeuk Il Jang	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	3h
Lecția 22 - <i>evaluare parțială - probe fizice</i>	comunicare verbală	1h
Lecția 23,24, 25 - perfecționarea acțiunilor tehnice de atac și apărare executate cu membrele superioare și inferioare; - învățare poomsae Taegeuk Il Jang	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	3h
Lecția 26, 27 - perfecționarea acțiunilor tehnice de atac și apărare executate cu membrele superioare și inferioare; - exersare poomsae Taegeuk Il Jang (prima formă)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 28 - <i>colocviu - probe specifice</i>	comunicare verbală	1h
Bibliografie curs și stagiul clinic/ LP Păunescu, C., C., (2023), Ghid tehnico-metodic de implementare a modului de taekwondo wt (clasele V-IX), ed. Universitaria Mircică, M., L., (2021), Tendințe metodologice privind influențele practicării taekwondo-ului asupra unor caracteristici ale studenților mediciști, ed. Discobolul Păunescu, C., (2013), Taekwondo manual - english module, editura Didactică și Pedagogică		

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

Artele marțiale au stârnit întodeauna un enorm interes în rândul tuturor categoriilor de cetățeni, dar mai ales în rândul oamenilor tineri. Acest interes, ieșit din comun, pentru practicarea artelor marțiale, este în mare măsură explicat de coincidența care există dintre dorința intrinsecă a fiecărui individ de a-și autoperfecționa personalitatea și efectele benefice pe care acestea le-ar putea produce asupra eului fizic (biologic) - care are în vedere disponibilitățile corporale, eului spiritual – alcătuit din însușirile psihice înăscute sau dobândite și asupra eului social, care are în vedere relațiile și integrarea socială.

10. Evaluarea

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Lucrări practice	<i>Evaluare parțială</i> - probe fizice	- Testarea musculaturii abdominale – nr. repetări în 30 sec. - Testarea musculaturii trenului superior :- flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete - Săritura complexă – 4 timpi – nr. repetări în 30 sec	20%
	<i>Colocviu</i> - probe specifice	Anul I - executarea a cinci acțiuni tehnice la nivel mediu, atât pe partea stângă cât și pe partea dreaptă; - kata/ poomsae – Taegeuk Il Jang	20%
	Participare la lecții	Pentru a primi notă , studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
Standard minim de performanță			
Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 20 lecții pe an și să susțină probele fizice și tehnice.			