



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
„CAROL DAVILA“ DIN BUCUREȘTI



Str. Dionisie Lupu 37, sector 2, București, 020021, România, www.umfd.ro, email: rectorat@umfd.ro

Comisia pentru asigurarea calității

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA MEDICINA/ DEPARTAMENTUL 9/ MEDICINA FIZICA SI REABILITARE
1.3.	DISCIPLINA EDUCATIE FIZICA SI SPORT - GIMNASTICA
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/ optionale din cadrul disciplinei: EDUCATIE FIZICA SI SPORT - GIMNASTICA						
2.2.	Locația disciplinei: Baza Sportiva, Sala de Gimnastica – Facultatea de Medicina						
2.3.	Titularul activităților de curs -						
2.4.	Titularul activităților de Lp / stagiul clinic: PETREANU MANUELA, asist.univ.dr., 43 ani, 19 ani vechime;						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	III- IV	2.7. Tipul de evaluare	Colocviu	2.8. Regimul disciplinei	DOC

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

Nr. ore pe săptămână	2	din care : curs		Lucrare practica	2
Total ore din planul de învățământ	56	Din care : curs		Lucrare practica	56
Distributia fondului de timp	28 saptamani		2 ore / sapt		ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					DA
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri					DA
Tutoriat					-
Examinări					DA
Alte activități					DA
Total ore de studiu individual					
Numărul de credite					Anul II - 2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a lucrării practice	Sala de Sport – sala Gimnastica, sistem sonorizare audio/video, materiale didactice specifice sportive – saltele, step-ere, obiecte gimnastica, banci gimnastica etc

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)	La sfarsitul lectiilor practico-metodice studentul trebuie sa aibă insusite urmatoarele abilitati si cunostinte: - sa adopte pozitiile corecte ale corpului si ale segmentelor acestuia in efectuarea actiunilor motrice specifice gimnasticii; - sa foloseasca adecvat si corect exercitii specifice pentru dezvoltarea musculaturii (pe fiecare grupa musculara); - abilitati de a realiza si a aplica actiuni motrice insusite specifice gimnasticii aerobice cu structuri si eforturi diferite individual si in grup pe fond muzical; - sa realizeze in echipa un exercitiu specific gimnasticii aerobice si sa se integreze in activitatile desfasurate sub forma de intrecere (pe probe de concurs - aerobic dance si aerobic step); - insusirea cunostintelor practico-metodice si teoretice specifice gimnasticii aerobice; - sa aiba capacitatea de adaptare a particularitatilor psiho-somatice si a bagajului motric la cerintele specifice gimnasticii aerobice; - sa aiba capacitatea de a recunoaste si de a demonstra practic elemente tehnice specifice gimnasticii aerobice si dansului; - sa aiba un nivel adecvat al capacitatii motrice pentru a permite executia actiunilor motrice specifice.
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	La sfarsitul lectiilor practico-metodice studentul trebuie sa aibă insusite urmatoarele abilitati si cunostinte: - sa aiba o atitudine sociala, dominata de spiritul de echipa, altruism, corectitudine, echilibru emotional; - abilitati de comunicare si lucru in echipa;

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

7.1. Obiectivul general	La sfarsitul lucrarilor practice, studentul trebuie sa cunoasca: - notiuni de igiena legate de practicarea exercitiului fizic; - cunostintele teoretice si practico-metodice privind practicarea exercitiului fizic; - cunostinte generale privind ramurile gimnasticii, regulamentul de desfasurare al competitiei de gimnastica; - cunostinte in scopul practicarii sistematice si independente a exercitiilor fizice in scop reconfortant si in afara obligatiilor didactice; - sa cunoasca efectele practicarii exercitiilor fizice si sa recomande exercitiul fizic ca mijloc profilactic de conservare a sanatatii sau ca factor ajutator de recuperare functionala;
7.2. Obiective specifice	La sfarsitul lucrarilor practice, studentul trebuie: - sa detina un bagaj motric specific gimnasticii aerobice de intretinere si

	competitionale, ritmice si dansului; - sa aiba cunostinte generale privind regulamentul de desfasurare al competitiei de gimnastica aerobica, notiuni din regulamentul tehnic, insusirea terminologiei specifice gimnasticii aerobice, notiuni legate de arbitraj din gimnastica aerobica competitionala; - sa cunoasca caracteristicile si particularitatile mai multor forme de practicare a gimnasticii aerobice de intretinere; - sa-si formeze latura artistica si simtul muzical prin utilizarea acompanimentului muzical, prin dezvoltarea imaginatiei, creativitatii si fanteziei in miscari specifice; - notiuni privind caracteristicile efortului fizic in gimnastica aerobica.
--	--

8. Conținutul

Anul II, sem III		
LP 29. Lectie cu caracter organizatoric; 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 30. Aerobic –consolidare pasi specifici aerobici si elemente de dificultate	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Secvente de pasi aerobici – march, jogg, skip si step touch; straddle push-up, push-up– 2ore
LP 31. Indemanare - dezvoltarea capacitatii de coordonare; consolidare elemente dificultate	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Secvente 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 32. Aerobic –consolidare pasi specifici aerobici si dans; elemente de dificultate	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Secvente de pasi aerobici – jumping jack si grap-fine; single leg circle – 2ore
LP 33. Aerobic –consolidare pasi specifici aerobici si dans; executiu in echipa; forta-dezvoltarea fortei generale	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video Metoda practica: exersarea.	Secvente de pasi aerobici – lunge, knee-lift, kick lift; creare secvente pasi aerobici in grup -- 2ore
LP 34. Aerobic –/perfectionare 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.	Secvente de pasi aerobici in diferite combinatii; alegerea fondului muzical pe echipa– 2ore
LP 35. Aerobic step – consolidare pasi specifici; repetare exercitiu in echipa; forta – dezvoltarea musculaturii trenului inferior	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale	Secvente de pasi aerobici la/pe step in diferite combinatii; creare secvente de pasi, parteneriate si elemente exercitiu

	iconografice si video Metoda practica: exersarea.	– 2ore
LP 36. Aerobic step – consolidare 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.	Secvente de pasi aerobici la/pe step in diferite combinatii; creare secvente de pasi, parteneriate, constructii – 2ore
LP 37.. Aerobic step – consolidare 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.	Secvente de pasi aerobici la/pe step in diferite combinatii; invatare repetare exercitiu in grup; – 2ore
LP. 38. Aerobic step – consolidare 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.	Secvente de pasi aerobici la/pe step in diferite combinatii; Repetarea intregului exercitiu, sincronizarea miscarilor pe muzica – 2ore
LP 39. 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 de baza Prezentare exercitiu in grup pe probe – aerobic dance si aerobic step; competitii Cupa Anilor I si II – 2ore
LP 40. Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare; perfectionare 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 41. Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare; perfectionare elemente dificultate	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Pilates- exercitii nivel de baza; turatii – 1/1 turn, pirueta joasa; exercitii de stretching si Yoga – 2ore
LP 42. Aerobic latino (zumba); consolidare pasi de dans elemente dificultate; forta – dezvoltarea fortei generale	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Secvente de pasi aerobici si latino (mambo si cha-cha) in diferite combinatii; push –up, straddle push-up, single leg circle – 2ore
Anul II, sem IV		

LP 43. Aerobic latino (zumba); consolidare pasi de dans elemente dificultate; forta – dezvoltarea musculaturii abdominale	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; Metoda practica: exersarea.	Secvente de pasi aerobici si latino (samba si salsa) in diferite combinatii; tuck jump, scissors kick – 2ore
LP 44. Aerobic latino (zumba); consolidare 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.	Secvente de pasi aerobici si latino (jive) in diferite combinatii; 1/1 turn, pirueta joasa; repetare exercitiu in grup – 2ore
LP 45. Aerobic latino (zumba); consolidare 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.	Secvente de pasi aerobici si latino (jive) in diferite combinatii; vertical split, split, sagitale scale; repetare exercitiu in grup – 2ore
LP 46. Aerobic latino (zumba); consolidare 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.	Secvente de pasi aerobici si latino in diferite combinatii; repetare exercitiu in grup; – 2ore
LP 47. Aerobic dance - Aerobic – consolidare pasi specifici aerobici si dans;	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Secvente de pasi aerobici si dans, legari de pasi cu elemente, constructii – 2ore
LP 48. Aerobic dance - Aerobic – consolidare pasi specifici aerobici si dans;	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Secvente de pasi aerobici si dans, exercitiu in grup – 2ore
LP 49. Aerobic dance - Aerobic –consolidare pasi specifici aerobici si dans;	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; observarea executiei altor subiecti	Secvente de pasi aerobici si dans, exercitiu in grup – 2ore

	Metoda practica: exersarea.	
LP 50. Aerobic dance - Aerobic –consolidare pasi specifici aerobici si dans;	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Secvente de pasi aerobici si dans, exercitiu in grup – 2ore
LP 51. Aerobic dance - Aerobic – consolidare pasi specifici aerobici si dans; exercitiu in grup – proba specifica evaluare		Competitie „Cupa Carol Davila” – 2ore
LP 52. Program cu coarda gimnastica – consolidare in manuire obiect; evaluare – probe de pregatire fizica generala	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 53. Program cu coarda gimnastica – consolidare in manuire obiect; evaluare – probe de pregatire fizica generala	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 54. Program cu coarda gimnastica – consolidare in manuire obiect; evaluare – probe de pregatire fizica generala	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 55. Program cu coarda gimnastica – consolidare in manuire obiect; evaluare – probe de pregatire fizica generala	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia, studiul individual Metode intuitive: demonstratia; observarea executiei altor subiecti Metoda practica: exersarea.	Saltari peste coarda– 2ore
LP. 56. Aprecieri asupra activitatii	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia; Metode intuitive: demonstratia, folosirea unor materiale iconografice si video	– 2ore

Bibliografie curs și stagiu clinic

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 Fundatei „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 angajatori 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, farmacisti 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 vizeaza toate aspectele ce tin de obtinerea unei „stari 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
Curs	-	-	-
Colocviu	Probe fizice (capacitate motrica)	-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.)	20 %
	Probele de control specifice	Realizarea unui exercitiu de gimnastica in grup cu anumite cerinte specifice	20%
	Participarea la lectii/ Frecventa		60 %
Standard minim de performanță			
Pentru promovare studentul trebuie sa participe la cel putin 20 lectii pe an si sa sustina probele fizice si specifice			