



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „CAROL DAVILA” DIN BUCUREȘTI
1.2.	FACULTATEA DE MEDICINĂ / DEPARTAMENTUL 9 – MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.3.	Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4.	Domeniul de studii: Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	Ciclul de studii: LICENȚĂ
1.6.	Programul de studii: MEDICINA DENTARĂ

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii din cadrul disciplinei: Educație fizică IV						
2.2.	Locația disciplinei: Baza Sportivă "Politehnică" a UMF "Carol Davila", B-dul. Doinea Cornea nr.4B Complex sportiv – Facultatea de Medicină, Eroii Sanitari nr 8						
2.3.	Titularii activităților de curs:						
2.4.	Titularii activităților de lucrări practice: Tenis: Lector univ. dr. Iona Anna Maria; Volei: Conf.univ. dr. Tudor Iulian Doru; Lector univ. dr. Tudor Maria Fitness: Conf.univ. dr. Tudor Iulian Doru Baschet: Lector univ. dr. Răchită Carmen; Asist. univ. dr. Petreanu Adrian Gheorghe Înot: Conf. Univ. Dr. Petrescu Silviu; Asist. Univ. Dr. Sima Diana Fotbal: Lector unic dr. Elisabeta Nicolae Handbal: Prof. univ. Dr. Drăgănescu Elena; Conf. univ. Dr. Petrescu Oana; Asist. univ. drd. Bușe Paul Gimnastică: Asist. univ. dr. Petreanu Manuela Taekwondo: Prof.univ.dr. Păunescu Cătălin; Asist. univ. dr. Mircică Maria Liliana						
2.5.	II	2.6.	III, IV	2.7.	Colocviu	2.8.	DO/DC
Anul de studiu		Semestrul		Tipul de evaluare		Regimul disciplinei	

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

Nr. ore pe săptămână	1h	din care	curs: -	Lucrări practice: 1h
Total ore din planul de învățământ	14	din care	curs: -	Lucrări practice: 14

Distribuția fondului de timp		ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		-

Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri	13
Tutoriat	-
Examinări	1
Alte activități	11
Total ore de studiu individual	-
Total ore pe semestru	25
Numărul de credite	1

4. Precondiții

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	Echipe și materiale specifice desfășurării orei în funcție de ramură de sport

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>I. Abilități (dimensiunea funcțională)</p> <ul style="list-style-type: none"> *Capacitatea de practicare independentă a jocurilor sportive sau a exercițiilor fizice cu scop sanogenetic, profilactic sau corectiv, recreativ și compensator; *Un bagaj larg de priceperi și deprinderi motrice de bază și specifice; un nivel al capacității motrice care să le asigure adecvarea la solicitările vieții profesionale și sociale; * Însușirea unor elementelor tehnice de bază specifice disciplinei practicate cu aplicabilitate în sportul recreativ; * Sa folosească adecvat și corect exercițiile pentru dezvoltarea musculaturii (pe grupe musculare);
Competențe transversale	<p>II. Competențe de dezvoltare profesională, personală</p> <ul style="list-style-type: none"> * Îmbunătățirea unor calități și trăsături moral-volitiv și intelectuale, a imaginii de sine, a simțului estetic, a inițiativei și spiritului de echipă, a responsabilității sociale; * Să aibă capacitatea de a utiliza noțiunile acumulate în viitoarea meserie; * Executarea responsabilă a sarcinilor profesionale; * Familiarizarea cu rolurile și nevoile activităților fizice în calitatea vieții; * Conștientizarea nevoii de formare continuă.

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

7.1. Obiective generale	<ul style="list-style-type: none"> - conservarea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă a studenților și optimizarea potențialului lor motric; - învățarea noțiunilor de igiena legate de practicarea exercițiului fizic; - cunoașterea efectelor practicării exercițiilor fizice și să recomande exercițiul fizic ca mijloc profilactic de conservare a sănătății sau ca factor ajutător de recuperare funcțională; - recreerea studenților și compensarea efortului intelectual depus de către aceștia în timpul orelor de studiu; - 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; - integritate, perseverență și autocontrol; - reduce tensiunile psihice și anxietatea datorate stresului zilnic și cel de concurs evitând, astfel, ostilitatea și frustrarea în viață într-o manieră beneficiară; - contribuția eficientă la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, estetice, morale, civice.
7.2. Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> - dezvoltarea / educarea capacităților motrice de bază și a celor specifice care să le permită studenților adecvarea la solicitările vieții profesionale și sociale; - îmbunătățirea bagajului de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice de bază și specifice; - dezvoltarea coordonării, agilității, elasticitatea neuromusculară, echilibrul, orientarea spațio-temporală, rezistența aerobă și anaerobă; - perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitiv și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale. - demonstrarea unei reale educații și evoluții a ambiției, voinței și dorinței de autodepășire în condiții specifice de competitivitate; - îmbunătățește capacitatea de coordonare, crește imunitatea, susține buna funcționare a aparatului cardio-respirator și influențează calitatea somnului.

8. Conținutul

8.1. Curs	Nr. ore/temă	Metode de predare	Obs.
8.2 Lucrări practice	Nr. ore/temă	Metode de predare	Obs.
TENIS			
Semestrul IV			
LP 43. Perfecționarea tehnicii procedurii de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție fără minge <ul style="list-style-type: none"> a) pregătirea loviturii, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisă, d) finalul loviturii 	1	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale:	

Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pasul adăugat		<p>- demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți.</p> <p>3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.</p>	
<p>LP 44. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de servici</p> <p>a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii,</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pasul încrucișat</p>	1		
<p>LP 45. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de servici</p> <p>a) lovitura propriu-zisa, b) finalul loviturii</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - săritură pe ambele picioare (split step)</p>	1		
<p>LP 46. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de fund a terenului</p> <p>a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisa, d) finalul loviturii</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - alunecarea, derapajul</p>	1		
<p>LP 47. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul – execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea retragerii rachetei</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - fandarea</p>	1		
<p>LP 48. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul- execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea lansării mingiei</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pivotarea</p>	1		
<p>LP 49. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul - execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea loviturii propriu-zise, impactul racheta-minge</p> <p>Dezvoltarea vitezei</p>	1		
<p>LP 50. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul – execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea finalului loviturii</p> <p>Dezvoltarea forței</p>	1		
<p>LP 51. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul - execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - alternarea părților in care se servește</p> <p>Dezvoltarea rezistentei</p>	1		
<p>LP 52. Exersarea loviturii de dreapta si stânga în condiții de joc bilateral: - din careul de servici cu trimiterea mingii in lung de linie</p> <p>Dezvoltarea forței explozive</p>	1		
<p>LP 53. Exersarea loviturii de dreapta si stânga în condiții de joc bilateral: - din careul de servici cu trimiterea mingii in diagonala (cros)</p> <p>Perfecționarea serviciului: - execuții cu mingea de la linia de fund a terenului</p>	1		

LP 54. Exersarea loviturii de dreapta si stânga în condiții de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu trimiterea mingii in lung de linie Dezvoltarea îndemânării	1		
LP 55. Exersarea loviturii de dreapta si stânga în condiții de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu trimiterea mingii in diagonala (cros) Dezvoltarea îndemânării	1		
LP 56. Colocviu - probe specifice	1		
VOLEI			
Semestrul IV			
LP 43. Atac din ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 44. Organizarea atacului cu ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4	1		
LP 45. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii a II-a a jocului (joc la primirea serviciului), conform modelului II de joc. Organizarea atacului cu ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4	1		
LP 46. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii a II-a a jocului (joc la primirea serviciului), conform modelului II de joc. Organizarea atacului cu ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4	1		
LP 47. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii I-a a jocului (joc la serviciu), conform modelului II de joc, cu jucătorii din linia I la plasă pentru blocaj individual la corespondent și dispozitiv în linia a II-a cu centrul 2 intermediar.	1		
LP 48. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii I-a a jocului (joc la serviciu), conform modelului II de joc, cu jucătorii din linia I la plasă pentru blocaj individual la corespondent și dispozitiv în linia a II-a cu centrul 2 intermediar	1		
LP 49. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	1		
LP 50. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	1		
LP 51. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	1		
LP 52. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	1		
LP 53. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	1		
LP 54. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	1		
LP 55. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	1		
LP 56. Colocviu - Probe specifice	1		

FITNESS				
Semestrul IV				
LP 43. Structura și conținutul antrenamentelor de tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală		
LP 44. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	1			
LP 45. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	1			
LP 46. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	1			
LP 47. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	1			
LP 48. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	1			
LP 49. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	1			
LP 50. Structura, conținutul, obiectivele și particularitățile antrenamentelor de Stretching	1			
LP 51. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară	1			
LP 52. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară)	1			
LP 53. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară	1			
LP 54. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară	1			
LP 55. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară	1			
LP 56. Colocviu - Probe specifice	1			
BASCHEȚ				
Semestrul IV				
LP 43. Învățarea tehnicii aruncării la coș din alergare, pe unghi de 45 de grade cu accent pe finalizarea corectă a aruncării, cu extensia brațului de aruncare din articulația cotului.	1	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.		
LP 44. Învățarea tehnicii aruncării la coș din alergare, cu accent pe execuția corectă a ultimilor doi pași de bătaie înainte aruncării propriu-zise la coș.	1			
LP 45. Învățarea tehnicii aruncării la coș precedate de prinderea mingii din pasă.	1			
LP 46. Învățarea tehnicii aruncării la coș precedată de prinderea mingii din dribling.	1			
LP 47. Învățarea tehnicii de aruncare la coș din săritură.	1			

LP 48. Învățarea tehnicii aruncării la coș de la semidistanță (2-5 metri) și a aruncărilor la coș de la distanță (peste 5 metri).	1	Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	
LP 49. Învățarea aruncării la coș cu panoul.	1		
LP 50. Învățarea aruncării la coș direct cu inelul.	1		
LP 51. Învățarea aruncării la coș prin procedee speciale.	1		
LP 52. Învățarea aruncării la coș din săritură, precedată de deplasare și oprire într-un timp.	1		
LP 53. Învățarea aruncării la coș precedată de schimbare de direcție, oprire în doi timpi și primirea pasei din lateral.	1		
LP 54. Învățarea tacticii individuale în atac - demarcajul.	1		
LP 55. Învățarea ieșirii la minge ca tactică individuală în atac.	1		
LP 56. Colocviu - Probe specifice	1		
ÎNOT			
Semestrul IV			
LP 43, 44. Exerciții pentru învățarea procedurii FLUTURE (opțional); exersarea procedurilor craul, spate și bras	2	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 45, 46. Exersarea procedurilor craul, spate și bras; exersarea procedurii FLUTURE (opțional)	2		
LP 47. Exersarea procedurilor craul, spate și bras; exerciții de perfecționare a procedurii FLUTURE (opțional)	1		
LP 48, 49. Diferite exerciții pentru consolidarea procedurilor craul, spate și bras; exerciții de perfecționare a procedurii FLUTURE (opțional)	2		
LP 50. Diferite exerciții pentru consolidarea procedurilor craul, spate și bras; exersarea săriturii pentru procedurii fluture (opțional)	1		
LP 51. Diferite exerciții pentru consolidarea procedurilor craul, spate și bras; exersarea întoarcerii pentru procedurii fluture (opțional)	1		
LP 52, 53, 54, 55. Diferite ștafete pentru consolidarea procedurilor craul, spate și bras; diferite exerciții perfecționarea procedurii fluture (opțional)	3		
LP 56. Colocviu - Probe specifice	1		
FOTBAL			
Semestrul IV			
LP 43. Mișcările înșelătoare; joc bilateral	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 44. Joc bilateral (perfecționarea formelor de deplasare în teren pentru jocul de atac și apărare cu accent pe viteza de deplasare)	1		
LP 45. Joc bilateral (cu accent pe efectuarea driblingului multiplu în viteză maximă pe contraatac)	1		
LP 46. Joc bilateral (accent pe deposedarea adversarului de minge)	1		
LP 47. Joc bilateral (cu accent pe conducerea și protejarea mingii)	1		

LP 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55. Joc de fotbal	8		
LP 56. Colocviu - Probe specifice	1		
HANDBAL			
Semestrul IV			
LP 43. Exerciții pentru învățarea apărării în jocul de handbal; joc bilateral	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 44. Joc bilateral (perfecționarea formelor de deplasare în teren pentru jocul de atac și apărare cu accent pe viteza de execuție)	1		
LP 45. Joc bilateral (cu accent pe efectuarea driblingului multiplu în viteză maximă pe contraatac)	1		
LP 46. Joc bilateral (perfecționarea marcajului cu accent pe efectuarea lui în timpul replierii)	1		
LP 47. Joc bilateral (cu accent pe demarcajul față de adversari)	1		
LP 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55. Joc de handbal	8		
LP 56. Colocviu - Probe specifice	1		
GIMNASTICĂ			
Semestrul IV			
LP 43. Aerobic latino ; consolidare pași de dans elemente dificultate; forța – dezvoltarea musculaturii abdominale	1	Metode verbale: expunerea, explicația; descrierea; convorbirea; Metode intuitive/nonverbale: demonstrația; folosirea unor materiale iconografice si video, observația, observarea execuției altor subiecți Metoda practică: exersarea in grup, studiul individual	
LP 44. Aerobic latino ; consolidare pași de dans elemente dificultate; exercițiu in grup; forța – dezvoltarea musculaturii trenului inferior	1		
LP 45. Aerobic latino ; consolidare pași de dans elemente dificultate; exercițiu in grup; forța – dezvoltarea musculaturii trenului superior	1		
LP 46. Aerobic latino ; consolidare pași de dans elemente dificultate; exercițiu in grup; forța – dezvoltarea musculaturii spatelui	1		
LP 47. Aerobic dance – consolidare pași specifici aerobici si dans; repetare exercițiu in echipa	1		
LP 48. Aerobic dance - consolidare pași specifici aerobici si dans; repetare exercițiu in echipa	1		
LP 49. Aerobic dance - consolidare pași specifici aerobici si dans; repetare exercițiu in echipa	1		
LP 50. Aerobic dance - consolidare pași specifici aerobici si dans; repetare exercițiu in echipa	1		
LP 51. Aerobic dance - consolidare pași specifici aerobici si dans; exercițiu in grup – proba specifica	1		
LP 52. Program cu coarda gimnastica – consolidare in mânuire obiect; exercițiu in grup – proba specifica	1		
LP 53. Program cu coarda gimnastica – consolidare in mânuire obiect; exercițiu in grup – proba specifica	1		
LP 54. Program cu coarda gimnastica – consolidare in mânuire obiect; exercițiu in grup – proba specifica	1		
LP 55. Examinare proba specifica	1		

LP 56. Colocviu - Probe specifice	1		
TAEKWONDO			
Semestrul IV			
LP 43, 44. Exersarea acțiunilor tehnice în diferite combinații cu partener	2	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 45, 46, 47, 48. Învățarea tehnicilor twio ap chagi, bandal chagi din întoarcere 360° - învățare poomsae Taegeuk I Jang	4		
LP 49, 50. Yiaksok kyorugi; învățare poomsae Taegeuk I Jang	2		
LP 51, 52, 53. Perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu membrele inferioare; cele din săritură și întoarcere - kyeongki-kyorugi	3		
LP 54, 55. Perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu membrele inferioare; - - exersare poomsae Taegeuk I Jang (a doua formă)	2		
LP 56. Colocviu - Probe specifice	1		

8.3. Bibliografie curs și lucrări practice
<p>Tenis Antonescu, D., Moise, D., G., (1995), <i>Caracteristicile și conținutul jocului de tenis la nivelul diferitelor tipologii de jucători</i>. În: Revista ANEFS, 2/3 1995 Antonescu, D., Moise, D., G., (2002), <i>Teoria tenisului modern Volumul I</i>. București: PrintNet Antonescu D., Moise G., (2002), <i>Teoria tenisului modern Volumul II</i>. București: PrintNet Barbu, C., Stoica, M., (2000), <i>Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică</i>. București: Editura Printech Baroga, L., (1984), <i>Educarea calităților motrice combinate</i>. București: Editura Sport-Turism Bârcu, J., (2005), <i>Pregătirea fizică, tehnico-tactică și mentală în tenis</i>. București: Editura Fundației de Mâine Finta, A., M., (2002), <i>Eficiența unor mijloace specifice atletismului folosite în scopul pregătirii jucătorilor de tenis în vârstă de 15-16 ani</i>. București: Lucrare de disertație Moise, Gh., Moise, D., G., Doboși, Ș., (1995), <i>Tenis pentru începători</i>. Cluj-Napoca: Editura Garamond Finta A., M., (2011), <i>Îndrumar practico-metodic de tenis specific studenților din învățământul superior de neprofil</i>. Bucuresti: Editura Morosan</p>
<p>Volei Tudor, Iulian-Doru, - <i>Educația Fizică și Sportul în Învățământul Superior de neprofil – Coordonate teoretice</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-745-4 Tudor, Iulian-Doru, - <i>Volei - Manual pentru studenții din universitățile de neprofil</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-810-9 Tudor, Iulian-Doru, - <i>Volei – Îndrumar metodic pentru învățarea rapidă a jocului în învățământul superior</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-809-3 Tudor Iulian-Doru, - <i>Volleyball – Methodology Guide for quick learning of the game in universityes</i>, Editura Printech, București, 2012, ISBN 978-606-521-878-9 Tudor, Maria, - <i>Volei – Noțiuni teoretice pentru studenții Mediciniști</i>, Editura Printech, București, 2015, ISBN 978-606-23-0485-0</p>
<p>Fitness Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i>, 3rd edition. Champaign: Human Kinetics. Dumitru, Gh., (1997), <i>Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia</i>, Federația Română Sportul pentru Toți, București Hidi, I., (2008) <i>Fitness bazele antrenamentului</i>, Editura Bren, București Krauthblatt, C. (2016). <i>Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course</i>, 2nd edition. Retrieved from http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf</p>

<p>Tobias, M., Sullivan, J.P., (2002), The Complete Stretching Book, Edited by Dorling Kindersley Limited, London.</p>
<p>Baschet Hector L., Frazzei M.H., (2002), Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical, Editura Universitară „Carol Davila” București. Moanță, A.D., (2005), Baschet - Metodică, Editura Alpha, Buzău. Predescu T., Netolitzchi M., Petreanu A Ghe., Grădinaru C., (2016), Baschet: Fundamente tehnico tactice instruire – învățare, Editura Printech, București. Petreanu A. Ghe., (2014), Baschet – Curs de bază, Editura BREN, București Petreanu A. Ghe., (2014), Pregătirea echipei universitare de baschet, Editura BREN, București Petreanu A. Ghe., (2014), Baschet – îndrumar practico metodic pentru pregătirea studenților, Editura BREN. Răchită, C. (2013), BASCHET – Îndrumar practico-metodic pentru studenții în medicină, Editura Printech. Răchită, C. (2011), Manual pentru lecția de educație fizică și sport a studenților în medicină, Editura Printech. Răchită, C. (2008), Relația dintre standardizarea și individualizarea mijloacelor de antrenament în jocurile sportive, Editura BREN.</p>
<p>Înot Marinescu, Gh, Bălan, V. (2008). MDS. Natație și Nautice. Editura Discobolul Marinescu, Gh., (2002), Natatie, tempo si ritm, Ed. Dareco Petrescu, S., (2015). Înot curs de bază, Editura Didactică și Pedagogică Petrescu, S., (2016), Înot – Caiet de lucrări practice anii I și II, pentru studenții din UMF ”Carol Davila” Sima, D., (2011), Înotul – în lecția de educație fizică a studenților din U.M.F. ”Carol Davila”, editura Universității de Medicină și Farmacie Carol Davila</p>
<p>Fotbal Colibaba, D., Bota, I., (1998), Jocuri sportive. Teorie și metodică, Ed. Aldin Elisabeta, Nicolae, (2012), Fotbal curs de bază, editura Printech Ciolcă, Sorin, (2008), Fotbal. Fundamente teoretice și metodice, editura ANEFS</p>
<p>Handbal Pițigoi, G., Petrescu, O., (2018), Handbal – caiet de lucrări practice, ed. Discobolul Colibaba, D., Bota, I., (1998), Jocuri sportive. Teorie și metodică, Ed. Aldin Drăgănescu, E., (2005), Antrenamentul și jocul portarului de handbal, Ed. Bren, București Pițigoi, G., (2015), Handbal curs de bază, ediția a-II-a, editura Printech, București Pițigoi, G., (2013), Handball manual – english module, editura Didactică și Pedagogică Pițigoi, G., (2013), Handbal caiet de lucrări practice, editura Didactică și Pedagogică</p>
<p>Gimnastică Cod of Points (2017 – 2020), Gimnastica Aerobica, Federatia Internationala de Gimnastica Hector L., Frazzei M.H. (2002), Programa de studii pe ramuri de sport pentru invatamantul superior, Editura Universitara „Carol Davila”, Bucuresti Isacowitz R., Clippinger K. (2017), Anatomia Pilates, Editura Lifestyle Publishing Macovei S., Butu I.M., (2018), Tehnica de manuire a obiectelor in antrenamentul de gimnastica ritmica, Editura Universitaria Craiova Niculescu Georgeta (2008), Gimnastica aerobica – aprofundare, Editura Fundatei „Romania de maine”, Bucuresti Petrea A., (2016), Gimnastica de baza – indrumar practico-metodic, Editura Universitatii „Stefan cel Mare”, Suceava 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 Reid A., (2017), The science of stretching, The Crowood Press Ltd</p>
<p>Taekwondo Păunescu, C., C., (2023), Ghid tehnico-metodic de implementare a modulului 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</p>

Păunescu, C., (2011), Taekwondo curs de bază, editura. Printech
 Păunescu, C., (2011), Judo – îndrumar metodic, editura Printech
 Păunescu C., (2018), Pregătire athletică și tehnico-metodică. editura Discobolul

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

- Educația fizică și sportul în general constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a studentului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și desfășoare cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.
- Scopul practicării sportului și în cadrul universității este de a conferii studentului o dezvoltare fizică armonioasă, o ținută corporală corectă, aptitudini motrice dezvoltate, cunoștințe asupra valorilor de utilizare a exercițiilor fizice cu scop preventiv, corectiv și recuperator. Astfel studentul va fi capabil să se autoorganizeze în timpul liber și mai târziu sportul să facă parte din activitățile sale permanente, contribuind la menținerea unei stări optime de sănătate
- Datorită valențelor instructive și educative sportul fiind considerat un important mijloc care rezolvă pozitiv unele din sarcinile profilactice și de creștere a calității vieții;
- Prin dimensiunile lui socio-culturale, sportul universitar oferă o ocazie unică de a cunoaște alți studenți, de a comunica cu ei, de asumare a unor roluri diferite, de dobândire a unor atitudini morale, de acceptare a atitudinilor legate de activitate, de trăire a unor emoții mai greu de resimțit în alte sfere ale vieții, de acceptare a unor elemente pozitive ale stilului de viață de adaptare la obiectivul propus de a deveni socialmente activi prin performanțele celorlalți. Practicat sub îndrumare competentă, dezvoltă calități de voință ca dârzenia, combativitatea, curajul, inițiativa, perseverența și calități morale ca atitudinea față de coechipieri, respectul față de adversari, arbitri și spiritul de muncă în colectiv și de întrajutorare, toate sub remarcă „Mens sana in corpore sano”.

10. Evaluarea

10.2. Evaluare Semestru IV			
Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Lucrări practice	<i>Probe specifice</i>	<p>TENIS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evantaiul - 10 mingi în spațiul limitat <p>VOLEI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Serviciu de sus anul II: 6 execuții, cu nota 4 din oficiu. Fiecare reușită adaugă un punct (1 execuție reușită = nota 5, ... 6 execuții reușite = nota 10). • - Joc bilateral - cu respectarea modelului de joc preconizat la fiecare an de studiu. Se acordă notă. • Media notelor de la serviciu și joc se transformă în puncte astfel: • Media 10 = 40 puncte • Media 9 = 35 puncte 	

	<p>• Media 8 = 30 puncte, etc</p> <p>FITNESS - Descrierea, explicarea și demonstrarea unui exercițiu de stretching</p> <p>BASCHEȚ 1. Complex fizic - tehnic pe 1/1 teren = 72 m; 2. Aruncări de la linia de aruncări libere (% din 10 aruncări); 3. Joc bilateral și participare competiții baschet.</p> <p>ÎNOT Notarea probelor tehnice se bazează pe autodepășire după cum urmează: 1. Testare inițială: - 50 m contra-timp în procedeul învățat (perfecționat) în anul I; 2. Testare finală: - 50 m contra timp în procedeul tehnic perfecționat din anul anterior sau învățat în anul II. Față de înregistrarea inițială, ca termen de comparație, înregistrarea finală va constata gradul de progres, corectarea greșelilor. 3. La ambele testări, paralel cu înregistrarea timpului se va urmări și corectarea execuției tehnice. 4. Aceeași probă ca la anul I la care se adaugă întoarcerea spre locul de start în al doilea procedeu învățat și efectuarea unei întoarceri simple;</p> <p>FOTBAL I. Conducerea mingii în alergare printre jaloane (în număr de 5, așezate la o distanță de 1,5m); Pasarea mingii și reprimirea ei prin preluarea de la un coechipier (așezată la o distanță de 7-8 m); Out la poartă cu șiretul plin (mingea trebuie să intre în poartă - în caz de nereușită se va relua șutul. Aprecierea se va face pentru execuția tehnică cât și pentru timpul de execuție. II. Lovirea succesivă cu șiretul plin a 5 mingi (așezate în linie cu o distanță de 1 m între ele) - la o distanță de 12 - 13 m față de poartă. Distanța dintre linia de plecare și linia mingiilor este de 5 m, executantul trebuind să revină în viteză la această linie de plecare după fiecare șut la poartă. Mingiile șutate nu trebuie să cadă înainte de a intra în poartă. Se punctează atât reușitele cât și timpul de execuție. III. Joc bilateral. Se apreciază reușitele tehnice în condiții de joc, așezarea în teren, deplasarea fără minge.</p> <p>HANDBAL Notarea probelor tehnice se bazează pe autodepășire după cum urmează: - dribling printre 5 jaloane așezate din 3 în 3 metri, pe lungimea terenului, urmată de aruncare la poartă (procedeu la alegere), 30 metri - joc bilateral</p> <p>GIMNASTICĂ Realizarea unui exercițiu de gimnastica in grup cu anumite cerințe specifice</p> <p>TAEKWONDO - executarea a cinci acțiuni tehnice la nivel înalt, atât pe partea stângă cât și pe partea dreaptă;</p>	40%
--	--	-----

		- poomsae – Taegeuk II Jang (a doua formă)	
	<i>Participare la lecții</i>	Pentru a primi notă , studentul trebuie să frecventeze minim 10 lecții pe semestru	60%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 10 lecții pe semestru și să susțină probele tehnice 			

Data completării:
20.10.2023

Șef disciplină,
Prof.univ.dr. Păunescu Cătălin

Data avizării în Consiliul
Departamentului:

Director de departament
Prof.univ.dr. Păunescu Cătălin

.....