



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA DE MEDICINĂ
1.3.	DEPARTAMENTUL 9- MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.4.	DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5.	DOMENIUL DE STUDII: SĂNĂTATE
1.6.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.7.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei din planul de învățământ: EDUCAȚIE FIZICĂ (ARTE MARTIALE - JUDO, TAEKWONDO)				
2.2.	Codul disciplinei: DC I 10S2M				
2.3.	Tipul disciplinei : DC				
2.4.	Regimul disciplinei : DOB				
2.5.	Titularul activităților de curs: -				
2.6.	Titularul activităților de seminar: Prof. univ. dr. Păunescu Cătălin Constantin; Lector univ. dr. Mircică Maria- Liliana				
2.7. Anul de studiu	I	2.8. Semestrul	I, II	2.9. Tipul de evaluare	C

### 3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică și de pregătire/studiu individual)

<b>I. Pregătire universitară (predare, aplicare practică, evaluare)</b>						
3.1. Nr ore pe săptămână	1	din care:	3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care:	3.5. curs	-	3.6. seminar/ laborator	14
Evaluare (nr. ore) : 2						
<b>II. Pregătire/studiu individual</b>						
Distribuția fondului de timp						ore
Studiu al suporturilor de curs, al manualelor, al cărților, studiu al bibliografiei minimale recomandate						-
Documentare suplimentară în bibliotecă, documentare prin intermediul internetului						6
Desfășurare a activităților specifice de pregătire pentru proiect, laborator, întocmire de teme, referate						10
Pregătire pentru prezentări sau verificări, pregătire pentru examinarea finală						4
Consultații						-
Alte activități						16
3.7. Total ore de studiu individual						36
3.9. Total ore pe semestru (3.4.+ 3.7.)				50		

<b>3.10. Numărul de credite</b>	2
---------------------------------	---

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

<b>4.1. de curriculum</b>	Nu este cazul
<b>4.2. de competențe</b>	O mobilitate medie pentru trenul inferior

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1. de desfășurare a cursului</b>	Nu este cazul
<b>5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului</b>	Palete, perne de antrenament și saltele

#### 6. Rezultatele învățării\*

<b>Cunoștințe</b>	<b>Aptitudini</b>	<b>Responsabilitate și autonomie</b>
După finalizarea disciplinei, studentul va fi capabil să:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1. descrie efectele fiziologice ale exercițiului fizic asupra organismului;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A1. aplice corect exerciții fizice de bază specifice programelor universitare;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RA1. manifestă o atitudine responsabilă față de sănătatea proprie prin practicarea constantă a exercițiului fizic;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• C2. explică rolul activității fizice în prevenirea bolilor cronice și menținerea sănătății;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A2. utilizeze metode simple de autoevaluare a condiției fizice;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RA2. respectă normele de siguranță și regulile de fair-play în activitățile sportive;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• C3. identifică tipurile principale de activități fizice și beneficiile lor pentru sănătatea fizică și psihică.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A3. adapteze intensitatea activității fizice la propriul nivel de pregătire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RA3. colaboreze eficient în cadrul activităților sportive de echipă.</li> </ul>

#### 7. Obiectivele disciplinei (corelate cu rezultatele învățării)

<b>7.1. Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dezvoltarea / educarea capacităților motrice de bază și a celor specifice;</li> <li>- formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice;</li> <li>- formarea și chiar perfecționarea capacității și, mai ales, a obișnuinței de practicare sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice.</li> </ul>
<b>7.2. Obiective specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- dezvoltarea coordonării, agilității, elasticitatea neuromusculară, echilibrul, orientarea spațio-temporală, rezistența aerobă și anaerobă;</li> <li>- 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;</li> <li>- reduce tensiunile psihice și anxietatea datorate stresului zilnic și cel de concurs evitând, astfel, ostilitatea și frustrarea în viață într-o manieră beneficiară.</li> </ul>

#### 8. Conținuturi

<b>8.1. Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
<b>Bibliografie recentă:</b>		

8.2. Laborator/ lucrare practică	Metode de predare	Observații
<b>Anul I</b> <b>Semestrul I</b> Lecția 1 - prelucrarea normelor de etică, igienă și protecția muncii; - prezentarea disciplinei (judo, taekwondo) și a cerințelor acesteia;	explicație însoțită de comunicare verbală	1 h
Lecția 2, 3, 4,5 - principii generale ale pregătirii în judo/taekwondo: - 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 - ukemi - învățarea și perfecționarea procedurilor de atac, apărare și contraatac cu brațele și membrele inferioare, combinații simple ale acestora; - prize și dezechilibrări; - lupta din picioare (ashi, koshi, kata, te, -waza)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	9h
<b>Semestrul II</b> Lecția 15, 16, 17, 18 - perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu membrele inferioare	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 19, 20, 21 - osae-komi-waza (tehnica de imobilizare) - 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>		
<b>Bibliografie recentă:</b>		
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		
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. Evaluarea

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
<b>9.4. Curs</b>	-	-	-
<b>9.5. Seminar/ laborator</b>	<i>Evaluare parțială</i> - probe fizice	- <b>Testarea musculaturii abdominale</b> – nr. repetări în 30 sec. - <b>Testarea musculaturii trenului superior:</b> - flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete - <b>Săritura complexă</b> – 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	<b>Pentru a primi notă</b> , studentul trebuie să frecventeze <b>minim 20 lecții pe an</b>	60%
<b>9.5.1. Proiect individual</b> (dacă există)	- participarea activă, cu o frecvență de minimum 80%, la antrenamentele organizate pentru echipa reprezentativă a universității; - participarea la minimum 80% din orele de șah este obligatorie pentru studenții care beneficiază de această recomandare, pe baza unei adeverințe medicale eliberată de unitatea medicală acreditată în acest sens		100%
			100%

**9.6. 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.

**Data completării:**  
**14.09.2025**

**Semnătura titularului de curs**

**Semnătura titularului de  
laborator**

**Data avizării în Consiliul  
Departamentului:**

**Semnătura directorului de departament**