



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 II 11S4M				
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; Lector univ. dr. Mircică Maria- Liliana				
2.7. Anul de studiu	II	2.8. Semestrul	III, IV	2.9. Tipul de evaluare (E/C)	C

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

I. Pregătire universitară (predare, aplicare practică, evaluare)						
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						
II. Pregătire/studiu individual						
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		

3.10. 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 seminarului / laboratorului	Saltele, paletă de antrenament, pernă de antrenament, protecți antebraț și tibie, casca, vestă de protecție

6. Rezultatele învățării*

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
După finalizarea disciplinei, studentul va fi capabil să:		
• C1. descrie efectele fiziologice ale exercițiului fizic asupra organismului;	• A1. aplice corect exerciții fizice de bază specifice programelor universitare;	• RA1. manifestă o atitudine responsabilă față de sănătatea proprie prin practicarea constantă a exercițiului fizic;
• C2. explică rolul activității fizice în prevenirea bolilor cronice și menținerea sănătății;	• A2. utilizeze metode simple de autoevaluare a condiției fizice;	• RA2. respectă normele de siguranță și regulile de fair-play în activitățile sportive;
• C3. identifică tipurile principale de activități fizice și beneficiile lor pentru sănătatea fizică și psihică.	• A3. adapteze intensitatea activității fizice la propriul nivel de pregătire.	• RA3. colaboreze eficient în cadrul activităților sportive de echipă.

7. Obiectivele disciplinei (corelate cu rezultatele învățării)

7.1. 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
7.2. 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. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie recentă:		
8.2. Laborator/ lucrare practică	Metode de predare	Observații
Semestrul III		
Lecția 29, 30, 31, 32 - învățarea acțiunilor tehnice executate la nivel înalt	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 33, 34, 35, 36, 37 - perfecționarea acțiunilor tehnice executate la nivel înalt - tehnici de imobilizare		5h
Lecția 38, 39, 40 - exersarea și perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu partener		3h
Lecția 41,42 - exersarea acțiunilor tehnice în diferite combinații		2 h
Semestrul IV		
Lecția 43, 44, 45 - exersarea acțiunilor tehnice în diferite combinații cu partener - tehnică articulară	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală;	2h
Lecția 46, 47 - învățarea tehnicilor twio ap chagi, bandal chagi din întoarcere 360° - învățare poomsae Taegeuk I Jang	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală;	3h
Lecția 48- <i>evaluare parțială</i> - <i>probe fizice</i>	comunicare verbală;	1h
Lecția 49, 50 - yiaksok kyorugi - învățare poomsae Taegeuk I Jang	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală;	2h
Lecția 51, 52, 53 - perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu membrele inferioare; cele din săritură și întoarcere - kyeongki-kyorugi	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală; coordonare joc indicații verbale;	3h
Lecția 54, 55 - perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu membrele inferioare; - exersare poomsae Taegeuk I Jang (a doua formă)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală;	2h
Lecția 56 - <i>colocviu - probe specifice</i>	comunicare verbală;	1h
Bibliografie recentă:		
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
9.4. Curs	-	-	-
9.5. Seminar/ laborator	<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	- executarea a cinci acțiuni tehnice la nivel înalt, atât pe partea stângă cât și pe partea dreaptă; - kata/ poomsae – Taegeuk II Jang (a doua formă)	20%
	Participarea la lecții	Pentru a primi notă , studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
9.5.1. Proiect individual (dacă există)	- participarea activă, cu o frecvență de minimum 80%, la antrenamentele organizate pentru echipa reprezentativă a universității;		100%
	- 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%
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

Semnătura directorului de departament

Departamentului: