



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA: MEDICINA
1.3.	DEPARTAMENTUL: 9/ Medicina Fizica si Reabilitare
1.4.	DISCIPLINA EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5.	DOMENIUL DE STUDII: Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.6.	CICLUL DE STUDII: LICENTA
1.7.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINA

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei din planul de învățământ: EDUCATIE FIZICA SI SPORT (GIMNASTICA)				
2.2.	Codul disciplinei: DC II 11 S4M				
2.3.	Tipul disciplinei : DC				
2.4.	Regimul disciplinei : DOB				
2.5.	Titularul activităților de curs: -				
2.6.	Titularul activităților de seminar: Asist.univ. dr. Manuela Petreanu; Asist.univ.dr. Geambasu Diana				
2.7. Anul de studiu	II	2.8. Semestrul	III-IV	2.9. Tipul de evaluare	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	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării*

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<p>La finalizarea lucrărilor practice studentul trebuie să cunoască:</p> <p>C1. efectele fiziologice ale exercițiului fizic asupra organismului; principiile fundamentale ale mișcării și ale execuției corecte a exercițiilor.</p> <p>C2. explice rolul activității fizice: importanța practicării gimnasticii – efectele și rolul gimnasticii în menținerea stării de sănătate și prevenirea bolilor; noțiuni referitoare la igiena efortului fizic;</p> <p>C3. Cunoștințe generale privind ramurile gimnasticii, regulamentul de desfășurare al competițiilor de gimnastica; noțiuni de arbitraj;</p>	<p>La finalizarea lucrărilor practice studentul va fi capabil să:</p> <p>A1. aplice corect exerciții fizice de bază specifice programei; Însușirea unui bagaj motric specific gimnasticii de bază, gimnasticii aerobice, ritmice și dansului: pași specifici și elemente specifice; Coordonarea mișcărilor în cadrul unei structuri coregrafice simple; dezvoltarea calitatilor motrice;</p> <p>A3. utilizeze metode simple de autoevaluare a condiției fizice;</p> <p>A4. adapteze intensitatea activității fizice la propriul nivel de pregătire.</p>	<p>La finalizarea lucrărilor practice studentul va fi capabil să:</p> <p>RA1. manifeste o atitudine responsabilă față de sănătatea proprie prin practicarea constantă a exercițiului fizic;</p> <p>RA2. respecte normele și principiile de siguranță și sănătate, regulile de fair-play în activitățile sportive;</p> <p>RA3. participe activ și eficient în echipă în cadrul exercițiilor de grup, demonstrând spirit de colaborare, respect și responsabilitate față de colegi și activitate;</p> <p>RA4. Să aplice corect și autonom cunoștințe și aptitudini însușite în cadrul lucrărilor practice și altor activități specifice gimnasticii, adaptându-le propriului nivel de pregătire și nevoilor individuale;</p> <p>RA5. să promoveze importanța activităților fizice în formarea viitorului medic, ca model de sănătate și echilibru pentru pacienți;</p>

7. Obiectivele disciplinei (corelate cu rezultatele învățării)

7.1. Obiectivul general	Însușirea unor aptitudini, atitudini și cunoștințe prin intermediul practicării gimnasticii care să contribuie la dezvoltarea fizică, psihică și socială, la dezvoltarea unui stil de viață sănătos și a obținerii unei stări de bine a studenților; Atragerea și stimularea interesului pentru practicarea sistematică și independentă a activităților fizice în scop reconfortant
7.2. Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea motricității generale și specifice gimnasticii - Însușirea deprinderilor și priceperilor motrice specifice gimnasticii aerobice, ritmice și dansului; - Însușirea de cunoștințe generale privind regulamentul de desfășurare al competițiilor de gimnastica aerobica, noțiuni din regulamentul tehnic,

	<p>insusirea terminologiei specifice gimnasticii aerobice, notiuni legate de arbitraj din gimnastica aerobica competitionala;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoasterea mai multor forme de practicare a gimnasticii aerobice de intretinere; - Educarea laturii artistice si simtului muzical prin utilizarea acompanimentului muzical, dezvoltarea imaginatiei, creativitatii si fanteziei in miscari specifice prin lucru in echipa; - Notiuni privind caracteristicile efortului fizic in gimnastica aerobica

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Laborator/ lucrare practică	Metode de predare	Observații
semestrul III		
LP 29. Lecție cu caracter organizatoric; dezvoltare fizica armonioasa		Prezentarea cerintelor privind desfasurarea activitatii si alte aspecte organizatorice;
LP 30. Aerobic – consolidare pasi specifici aerobici si elemente din gimnastica de baza		
LP 31. Aerobic- consolidare pasi aerobici si dans; Indemanare - dezvoltarea capacitatii de coordonare;		
LP 32. Aerobic – consolidare pasi specifici aerobici si de dans; elemente din gimnastica aerobica		
LP 33. Aerobic – consolidare pasi specifici aerobici si dans; forta - dezvoltarea fortei generale		
LP 34. Aerobic – repetare secvente pasi aerobici specifici si dans; forta – dezvoltarea musculaturii abdominale		
LP 35. Aerobic step – consolidare pasi specifici; forta – dezvoltarea musculaturii trenului inferior		
LP 36. Aerobic step – perfectionare pasi specifici; forta – dezvoltarea musculaturii trenului superior		
LP 37. Aerobic step – perfectionare pasi specifici; forta – dezvoltarea musculaturii posterioare		
LP 38. Aerobic step - perfectionare pasi specifici; forta - dezvoltarea fortei generale		
LP 39. Aerobic step – secvente pasi specifici; Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare;		
LP 40. Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare; consolidare elemente dificultate gimnastica aerobica		
	<p>Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia;</p> <p>Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observarea executiei altor subiecti</p> <p>Metoda practica: exersarea, studiul individual si in grup/echipa</p>	<p>Lecțiile alocate semestrului I au ca obiectiv invatarea pasilor aerobici specifici (march, step touch, grap-fine, jumpin jack, lunge, knee lift, kick lift etc) si imbunatatirea conditiei fizice</p>

LP 41. Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare; consolidare elemente gimnastica aerobica		
LP 42. Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare; consolidare elemente gimnastica aerobica		
semestrul IV		
LP 43. Aerobic dance - consolidare pasi de dans; elemente dificultate; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii abdominale		
LP 44. Aerobic dance - consolidare pasi de dans; elemente dificultate; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii trenului inferior		
LP 45. Aerobic dance- consolidare pasi de dans; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii trenului superior		
LP 46. Aerobic dance - consolidare pasi de dans; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii spatelui	Metode verbale: expunerea – explicatia; conversatia,	
LP 47. Aerobic dance - consolidare pasi specifici aerobici si dans; coordonare – orientare spatio-temporala	Metode intuitive: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observarea executiei altor subiecti	Lectiile din semestrul II pun accent pe realizarea unui exercitiu de gimnastica si dans realizat in grup si imbunatatirea conditiei fizice
LP 48. Aerobic dance - perfectionare pasi specifici aerobici si dans; executiu in grup; coordonare – orientare spatio-temporala	Metoda practica: exersarea, studiul individual si in grup	
LP 49. <i>evaluare parțială - probe fizice</i>		
LP 50. Program cu obiecte gimnastica – consolidare manuire obiect; rezistenta		
LP 51. Program cu obiecte gimnastica – consolidare manuire obiect; rezistenta		
LP 52. Program cu obiecte gimnastica – consolidare manuire obiect; rezistenta		
LP 53. Program cu obiecte gimnastica – consolidare manuire obiect; rezistenta		
LP 54. Program cu obiecte gimnastica – consolidare manuire obiect; rezistenta		
LP 55. Dezvoltare fizica armonioasa; evaluare/colocviu – probe de pregatire fizica generala		Evaluare si Aprecieri asupra activitatii
LP 56. - <i>colocviu - probe specifice</i>		
Bibliografie recentă:		
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		

Hector L., Frazzei M.H. (2002), Programa de studii pe ramuri de sport pentru invatamantul superior, Editura Universitara „Carol Davila”, Bucuresti
 Codul de Punctaj (2025 – 2028) – Gimnastica aerobica, Federatia Internationala de Gimnastica
 Isacowitz R., Clippinger K. (2017), Anatomia Pilates, Editura Lifestyle Publishing

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. Lucrare practica Colocviu	<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	Realizarea unui exercitiu de gimnastica in grup cu anumite cerinte specifice	20%
	Participarea la lectii	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; - 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 sa participe la cel puțin 20 lectii pe an si sa sustina probele fizice si specifice			

Data completării:

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de laborator

Data avizării în Consiliul Departamentului:

Semnătura directorului de departament