

FISA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	PROFILAXIA ȘI TERAPIA PRIN MIȘCARE GIMNASTICĂ MEDICALĂ				
Anul de studiu	I,II	Semestrul I		Tipul de evaluare finală (E / V / C)	C
Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DG - generală, DS - de specialitate, DE - economică/managerială, DU - umanistă					DG
Regimul disciplinei { Ob -obligatorie, Op -opțională, F - facultativă}			F	Numărul de credite	2
Total ore din planul de învățământ	42	Total ore studiu individual	14	Total ore pe semestru	56
Titularul disciplinei	Lector.univ.dr. GANCIU OANA MARIA				

** Dacă disciplina are mai multe semestre de studiu, se completează câte o fișă pentru fiecare semestru*

Facultatea	Psihopedagogie speciala	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ <i>(Ex: 28 la C dacă disciplina are curs de 14_saptămâni x 2_h_curs pe săptămână)</i>										
Catedra	Departamentul Educație Fizică și Sport											
Domeniul fundamental de știință, artă, cultură	Educație fizica											
Domeniul pentru studii universitare de licență	Discipline de pregătire în domeniul licenței											
Direcția de studii												
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Total</th> <th>C**</th> <th>S</th> <th>L</th> <th>P</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">42</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">28</td> </tr> </tbody> </table>	Total	C**	S	L	P	42	14			28
Total	C**	S	L	P								
42	14			28								

*** C-curs, S-seminar, L-activități de laborator, P-proiect sau lucrări practice*

Discipline anterioare	Obligatorii (condiționate)	---
	Recomandate	

Estimați timpul total (ore pe semestru) al activităților de studiu individual pretinse studentului <i>(completeți cu zero activitățile care nu sunt cerute)</i>				
1. Descifrarea și studiul notițelor de curs	2 h		8. Pregătire prezentări orale	
2. Studiu după manual, suport de curs	1 h		9. Pregătire examinare finală	2 h
3. Studiul bibliografiei minimale indicate	2 h		10. Consultații	2 h
4. Documentare suplimentară în bibliotecă			11. Documentare pe teren	
5. Activitate specifică de pregătire SEMINAR și/sau LABORATOR			12. Documentare pe INTERNET	2 h
6. Realizare teme, referate, eseuri, traduceri etc.	3 h		13. Alte activități: Participare la competiții sportive	
7. Pregătire lucrări de control			14. Alte activități: Participare la organizare evenimente artistice	
TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =			14h	

Competențe generale (competențele generale sunt menționate în fișa domeniului de licență și fișa specializării)

Competențe specifice disciplinei	<p>1. Cunoaștere și înțelegere (<i>cunoașterea și utilizarea adecvata a noțiunilor specifice disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acumularea de cunoștințe privind activitățile motrice; - Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului; - Cunoștințe privind metodologia conceperii programelor de activ. motrice de timp liber; - Cunoștințe privind solicitările funcționale în vederea solicitării efortului;
	<p>2. Explicare și interpretare (<i>explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definirea obiectivelor, sarcinilor specifice activităților desfășurate; ▪ Mijloace de implementare a programelor de timp liber; ▪ Comunicarea în sport și relațiile publice(integrarea socială); ▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice; ▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activ. motrică în timpul liber si recreere; ▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale activ. motrice asupra personalității și calității vieții;
	<p>3. Instrumental – aplicative (<i>proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să conceapă programe sportive de timp liber pentru recreere; ▪ Să conceapă și să aplice programe sportive de pregătire sau perfecționare; ▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive ; ▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber; ▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat; ▪ Să cunoască modalitățile de evaluare a stării de sănătate (capacității de efort);
	<p>4. Atitudinale (<i>manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optima și creativa a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active , gândire pozitivă și relații interpersonale.

<u>Conținutul programei</u>	<p><u>CURS – 14 ore</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Profilaxia – definirea termenilor – 2 ore, 2. Educație pentru sănătate (principiile de bază pentru o viață sănătoasă)– 2 ore, 3. Exercițiul fizic – mijloc de îmbunătățire a sănătății fizice– 2 ore, 4. Exercițiul fizic – mijloc de îmbunătățire a sănătății psihice – 2 ore, 5. Aspecte generale privind efortul și influențele benefice ale acestuia în îmbunătățirea calității vieții – 2 ore, 6. Activitatea fizică și dieta – componente ale unui stil de viață sănătos – 2 ore, 7. Noțiuni de prim ajutor – 2 ore. <p><u>LUCRĂRI PRACTICO-METODICE – 28 ore :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lecție introductivă – prezentarea disciplinei; 2 ore 2. Profilaxia primara, secundara, si tertiara a deficientelor fizice; 2 ore 3. Program profilactic: tehnica Alexander; 2 ore 4. Program profilactic pentru combaterea atitudinilor vicioase; 2 ore 5. Corectarea deficientelor de postura (tehnici de posturare); 2 ore 6. Corectarea deficientelor coloanei vertebrale in plan sagital (cifoza, lordoza, cifo-lordoza); 2 ore 7. Corectarea deficientelor tridimensionale ale coloanei vertebrale (scolioze,cifo-scolioze);
-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2 ore</p> <p>8. Prevenirea traumatismelor (programe profilactice); 2 ore</p> <p>9. Recuperarea traumatismelor musculare; 2 ore</p> <p>10. Recuperarea traumatismelor articulare; 2 ore</p> <p>11. Recuperarea traumatismelor osoase; 2 ore</p> <p>12. Recuperarea traumatismelor musculo-ligamentare; 2 ore</p> <p>13. Reintegrarea in activitatea sportiva dupa traumatisme; 2 ore</p> <p>14. Colocviu 2 ore</p> <p>Predare online pe platforma Google meet și Gmail, predare față în față respectând regulile sanitare impuse sau în spații deschise.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> ● Bocu Traian, 2008, Activitatea fizică în viața omului contemporan; ● Bota Aura , 2006, Activități fizice de timp liber; UNEFS, București ● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana, 2015, Profilaxia si terapia prin miscare, Ed. Universității din București ● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana, 2013, Activitatile corporale, calea spre o sanatate mai buna, Ed. Universității din București
Lista materialelor didactice necesare	Cărți și materiale de specialitate; Laptop – retroproiector

La stabilirea notei finale se iau în considerare	Ponderea în notare, exprimată în % {Total=100%}
- răspunsurile la examen / colocviu (evaluarea finală)	70%
- testarea continuă pe parcursul semestrului	10 %
- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	20%
- alte activități	
<p>Descrieți modalitatea practică de evaluare finală, E/V. {de exemplu: lucrare scrisă (descriptivă și/sau test grilă și/sau probleme etc.), examinare orală cu bilete, colocviu individual ori în grup, proiect etc.}. colocviu individual</p> <p>Verificare individuală:</p> <ul style="list-style-type: none"> - verificarea cunoștințelor teoretice - Trecerea probelor și testelor - Alcătuirea unui program de activitate independentă 	
Cerințe minime pentru nota 5 (sau cum se acordă nota 5)	Cerințe pentru nota 10 (sau cum se acordă nota 10)
<ul style="list-style-type: none"> - Participarea la 50 % din numărul total de lecții - să dovedească însușirea minimă a unor exercitii să dovedească însușirea minimă a unor exercitii pentru activitatea independenta 	<ul style="list-style-type: none"> - frecvență săptămânală 100% - capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite - capacitatea de a crea programe(pentru activitatea independenta

Data completării: 28.09.2021

Semnătura titularului:

Lector.univ.dr. GANCIU OANA MARIA

Data avizării în departament
30.09.2021

Semnătura Directorului de Departament
Prof.univ.dr. Stoica Alina Mihaela