

FISA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	PROFILAXIA ȘI TERAPIA PRIN MIȘCARE					
Anul de studiu	I,II	Semestrul	II	Tipul de evaluare finală (E / V / C)	C	
Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DG - generală, DS - de specialitate, DE - economică/managerială, DU - umanistă						DE
Regimul disciplinei { Ob -obligatorie, Op -opțională, F - facultativă}				OB.	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	
Catedra	Departamentul Educație Fizică și Sport
Domeniul fundamental de știință, artă, cultură	Educație fizică
Domeniul pentru studii universitare de licență	Discipline de pregătire în domeniul licenței
Diracția de studii	

Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ <i>(Ex: 28 la C dacă disciplina are curs de 14_săptămâni x 2_h_curs pe săptămână)</i>				
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
(completeați cu zero activitățile care nu sunt cerute)

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 organizarea competițiilor sportive	
7. Pregătire lucrări de control			14. Alte activități: Participare la organizare evenimente artistice	

TOTAL ore studiu individual (pe semestru) = 14 h

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> <p>8. Aspecte generale privind efortul și influențele benefice ale acestuia în ameliorarea calității vieții tinerei generații – 2 ore,</p> <p>9. Reacțiile fiziologice, biochimice și psihologice la efortul din antrenament și competiții – 2 ore ,</p> <p>10. Educație pentru sănătate (principiile de bază pentru o viață sănătoasă)– 2 ore,</p> <p>11. Aplicarea mijloacelor specifice educației fizice pentru prevenire , compensare, destindere și agrement în vederea unei stări de confort fizic și psihic – 2 ore,</p> <p>12. Educație pentru sănătate (principiile de bază pentru o viață sănătoasă)– 2 ore,</p> <p>13. Integrarea psiho-socială prin activități motrice– 2 ore,</p> <p>14. Educația fizică independentă parte integrantă a educației permanente– 2 ore</p> <p><u>LUCRĂRI PRACTICO-METODICE – 28 ore :</u></p> <p>15. Gimnastica respiratorie ; -2 h.</p> <p>16. Gimnastica energetica (Tehnici Tai-chi si Qi qung); -2 h.</p> <p>17. Stretching ; -2 h.</p> <p>18. Tehnici de relaxare (antrenamentul autogen); -2 h.</p> <p>19. Masurarea si evaluarea compozitiei corporale ; -2 h.</p> <p>20. Masurarea si evaluarea tonusului muscular; -2 h.</p>

	21. Masurarea si evaluarea somatica; -2 h. 22. Evaluarea mersului; -2 h. 23. Evaluarea aparatului respirator; -2 h. 24. Evaluarea cardiovasculara; -2 h. 25. Evaluarea echilibrului si coordonarii; -2 h. 26. Evaluarea mobilitatii si supletei ; -2 h. 27. Evaluarea capacitatii aerobe de efort; -2 h. 28. Colocviu-2 h.
Bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> ● Bocu Traian – Activitatea fizică în viața omului contemporan, 2008. ● Bota Aura – Exerciții fizice pentru viață activă – Activități motrice de timp liber ,2006. ● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana- Profilaxia si terapia prin miscare, 2015. ● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana- Activitatile corporale, calea spre o sanatate mai buna, 2013
Lista materialelor didactice necesare	Cărți și materiale de specialitate; Laptop – retroproiector Predare online pe platforma Google Meet sau față în față

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 (precizați) .	
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	
Verificare individuală: <ul style="list-style-type: none"> - verificarea cunoștințelor teoretice - Trecerea probelor și testelor - Alcătuirea unui program de activitate independenta 	
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 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

29.09.2021

Data avizării în departament

01.10.2021

Semnătura titularului:

Lector.univ.dr. GANCIU OANA MARIA

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