

# FIȘA DISCIPLINEI

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

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

|  |  |   |            |          |          |           |
|--|--|---|------------|----------|----------|-----------|
| Facultatea                                     | Psihopedagogie speciala                      | <b>Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ</b><br><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 fizică                              |   |            |          |          |           |
| Domeniul pentru studii universitare de licență | Discipline de pregătire în domeniul licenței |   |            |          |          |           |
| Direcția de studii                             |  |   |            |          |          |           |
|  |  | <b>Total</b>  | <b>C**</b> | <b>S</b> | <b>L</b> | <b>P</b>  |
|  |  | <b>42</b>   | <b>14</b>  |          |          | <b>28</b> |

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

|                       |                                      |     |
|-----------------------|--------------------------------------|-----|
| Discipline anterioare | <b>Obligatorii</b><br>(condiționate) | --- |
|                       | <b>Recomandate</b>                   |     |

|  |     |  |   |     |
|--|-----|--|---|-----|
| Estimați timpul total (ore pe semestru) al activităților de studiu individual pretinse studentului<br><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 |     |
| <b>TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =</b>   |     |  | <b>14h</b>  |     |

|  |
|--|
| <b>Competențe generale</b> (competențele generale sunt menționate în fișa domeniului de licență și fișa specializării) |
|--|

|   |  |
|---|--|
| <b>Competențe<br/>specifice<br/>disciplinei</b> | <p><b>1. Cunoaștere și înțelegere</b> (<i>cunoașterea și utilizarea adecvata a noțiunilor specifice disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acumularea de cunoștințe privind activitățile motrice;</li> <li>- Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului;</li> <li>- Cunoștințe privind metodologia conceperii programelor de activ. motrice de timp liber;</li> <li>- Cunoștințe privind solicitările funcționale în vederea solicitării efortului;</li> </ul>   |
|   | <p><b>2. Explicare și interpretare</b> (<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"> <li>▪ Definirea obiectivelor, sarcinilor specifice activităților desfășurate;</li> <li>▪ Mijloace de implementare a programelor de timp liber;</li> <li>▪ Comunicarea în sport și relațiile publice( integrarea socială);</li> <li>▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice;</li> <li>▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activ. motrică în timpul liber si recreere;</li> <li>▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale activ. motrice asupra personalității și calității vieții;</li> </ul>  |
|   | <p><b>3. Instrumental – aplicative</b> (<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"> <li>▪ Să conceapă programe sportive de timp liber pentru recreere;</li> <li>▪ Să conceapă și să aplice programe sportive de pregătire sau perfecționare;</li> <li>▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive ;</li> <li>▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber;</li> <li>▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat;</li> <li>▪ Să cunoască modalitățile de evaluare a stării de sănătate ( capacității de efort );</li> </ul>   |
|   | <p><b>4. Atitudinale</b> (<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"> <li>▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului;</li> <li>▪ Să dezvolte relații principale și constructive cu partenerii sociali;</li> <li>▪ Să se adapteze la situații noi;</li> <li>▪ Să dezvolte atitudini pro-active , gândire pozitivă și relații interpersonale.</li> </ul> |

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

|  |  |
|--|--|
|  | <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 100% față în față.</p> |
|--|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| Bibliografia  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana, 2015, Profilaxia si terapia prin miscare, Ed. Universității din București</li> <li>● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana, 2013, Activitatile corporale, calea spre o sanatate mai buna, Ed. Universității din București</li> </ul> |  |
| Lista materialelor didactice necesare   | Cărți și materiale de specialitate;<br>Laptop – retroproiector   |  |
| La stabilirea notei finale se iau în considerare  |  | Ponderea în notare, exprimată în %<br>{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/N. {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"> <li>- verificarea cunoștințelor teoretice</li> <li>- Trecerea probelor și testelor</li> <li>- Alcătuirea unui program de activitate independentă</li> </ul> |  |  |
| Cerințe minime pentru nota 5<br>(sau cum se acordă nota 5)  |  | Cerințe pentru nota 10<br>(sau cum se acordă nota 10)  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>- să dovedească însușirea minimă a unor exercitii să dovedească însușirea minimă a unor exercitii pentru activitatea independenta</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- frecvență săptămânală 100%</li> <li>- capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite</li> <li>- capacitatea de a crea programe(pentru activitatea independenta</li> </ul> |

Data completării: 28.09.2022

Semnătura titularului:

Conf. univ. dr. Robert Sakizlian

Data avizării în departament  
29.09.2022

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