

# FIȘA DISCIPLINEI SEM.I

Denumirea disciplinei	<b>PROFILAXIA ȘI TERAPIA PRIN MIȘCARE 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 <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> <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						
		<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> (condiționate)	---
	<b>Recomandate</b>	

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

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

<b>Competențe specifice 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; 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"> <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 (sau cum se acordă nota 5)	Cerințe pentru nota 10 (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>

## FISA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	<b>PROFILAXIA ȘI TERAPIA PRIN MIȘCARE</b>					
Anul de studiu	I,II	<b>Semestrul</b>	<b>II</b>	Tipul de evaluare finală (E / V / C)	<b>C</b>	
Categoría formativă a disciplinei					<b>DE</b>	
<p style="text-align: center;"><b>DF</b> - fundamentală, <b>DG</b> - generală, <b>DS</b> - de specialitate, <b>DE</b> - economică/managerială, <b>DU</b> - umanistă</p>						
Regimul disciplinei { <b>Ob</b> -obligatorie, <b>Op</b> -opțională, <b>F</b> - facultativă}				OB.	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>				

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

Facultatea		<b>Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ</b> <i>(Ex: 28 la C dacă disciplina are curs de 14_săptămâni x 2_h_curs pe săptămână)</i>										
Catedra	<b>Departamentul Educație Fizică și Sport</b>											
Domeniul fundamental de știință, artă, cultură	<b>Educație fizică</b>											
Domeniul pentru studii universitare de licență	<b>Discipline de pregătire în domeniul licenței</b>											
Direcția de studii												
		<table border="1"> <tr> <th>Total</th> <th>C**</th> <th>S</th> <th>L</th> <th>P</th> </tr> <tr> <td><b>42</b></td> <td><b>14</b></td> <td></td> <td><b>28</b></td> <td></td> </tr> </table>	Total	C**	S	L	P	<b>42</b>	<b>14</b>		<b>28</b>	
Total	C**	S	L	P								
<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> (condiționate)	---
	<b>Recomandate</b>	

Estimați  **timpul total (ore pe semestru)**  al activităților de  **studiu individual**  pretinse studentului  
*(completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)*

1. Descifrarea și studiul notițelor de curs	<b>2 h</b>	8. Pregătire prezentări orale	
2. Studiu după manual, suport de curs	<b>1 h</b>	9. Pregătire examinare finală	<b>2 h</b>
3. Studiul bibliografiei minimale indicate	<b>2 h</b>	10. Consultații	<b>2 h</b>
4. Documentare suplimentară în bibliotecă		11. Documentare pe teren	
5. Activitate specifică de pregătire SEMINAR și/sau LABORATOR		12. Documentare pe INTERNET	<b>2 h</b>
6. Realizare teme, referate, eseuri, traduceri etc.	<b>3 h</b>	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)

<b>Competențe specifice disciplinei</b>	<b>1. Cunoaștere și înțelegere</b> ( <i>cunoașterea și utilizarea adecvata a noțiunilor specifice disciplinei</i> )
	<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>
<p><u>Conținutul programei</u></p>	<p><b><u>CURS – 14 ore</u></b></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><b><u>LUCRĂRI PRACTICO-METODICE – 28 ore :</u></b></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> <p>21. Masurarea si evaluarea somatica; -2 h.</p> <p>22. Evaluarea mersului; -2 h.</p> <p>23. Evaluarea aparatului respirator; -2 h.</p> <p>24. Evaluarea cardiovasculara; -2 h.</p> <p>25. Evaluarea echilibrului si coordonarii; -2 h.</p> <p>26. Evaluarea mobilitatii si supletei ; -2 h.</p> <p>27. Evaluarea capacitatii aerobe de efort; -2 h.</p> <p>28. Colocviu-2 h.</p>

Bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bocu Traian – Activitatea fizică în viața omului contemporan, 2008.</li> <li>● Bota Aura – Exerciții fizice pentru viață activă – Activități motrice de timp liber ,2006.</li> <li>● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana- Profilaxia si terapia prin miscare, 2015.</li> <li>● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana- Activitățile corporale, calea spre o sanatate mai buna, 2013</li> </ul>
Lista materialelor didactice necesare	Cărți și materiale de specialitate; Laptop – retroproiector <b>Predare față în față</b>

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"> <li>- verificarea cunoștințelor teoretice</li> <li>- Trecerea probelor și testelor</li> <li>- Alcătuirea unui program de activitate independenta</li> </ul>	
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"> <li>- Participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>- 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

29.09.2023

Data avizării în departament

02.10.2023

Semnătura titularului:

**Conf. univ. dr. Robert Sakizlian**

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