

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2020-2021

Anul de studiu I / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățămînt superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept si Stiinte Sociale
1.3. Departamentul	Educatie Fizica si Sport
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie si Motricitate Speciala
1.5. Ciclul de studii	Licenta
1.6. Programul de studii/calificarea*	Kinetoterapie și motricitate specială - kinetoterapeut cod COR 226405 - profesor cultură fizică medicală cod COR 226406 - fiziokinetoterapeut cod COR 226401

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Gimnastica de Baza		2.2. Cod disciplină	KMS I 2			
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Groza Gogean Gina						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Conf. univ. dr. Groza Gogean Gina						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățămînt	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					21
Tutoriat					-
Examinări					6
Alte activități					

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățămînt*	56
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite**	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotata cu videoproector si laptop
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastica .

6. Competențe specifice acumulate

<p>Competențe profesionale C1 Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p>	<p>C1 3/5 credite</p> <p>C1.1 Descrierea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor specifice kinetoterapiei.</p> <p>C1.2 Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul kinetoterapiei, formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații asociate cu intervenția kinetoterapeutică</p> <p>C1.3 Identificarea tehnicilor și metodelor de intervenție kinetoterapeutică adecvate unor contexte specifice</p> <p>C1.4 Identificarea și selectarea metodelor adecvate de evaluare a eficienței și eficacității programelor de intervenție kinetoterapeutică.</p> <p>C1.5 Proiectarea și planificarea unui program de intervenție kinetoterapeutică ce presupune utilizarea unor principii și metode clasice, cu valoare recunoscută în domeniu</p>
<p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă)</p>	<p>C2.1 Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculum-ului integrat</p> <p>C2.2 Utilizarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate pentru explicarea și interpretarea stărilor de sănătate și de boală ale indivizilor aflați în diverse etape de vârstă și în variate contexte socio-profesionale.</p> <p>C2.3 Identificarea și aplicarea într-o manieră critică a unor principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor asociate intervenției kinetoterapeutice (abilități de gândire critică, de luare a deciziilor și de rezolvare de probleme).</p> <p>C2.4 Realizarea unui raționament corect de evaluare a calității unor programe de intervenție kinetoterapeutică, prin utilizarea cunoștințelor teoretice.</p> <p>C2.5 Selectarea cunoștințelor teoretice relevante pentru realizarea managementului clinico-terapeutic al beneficiarilor serviciilor de kinetoterapie.</p>
<p>Competențe transversale</p>	<p><i>Nu este cazul</i></p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<p>7.1 Obiectivul general al disciplinei</p>	<p>Cursul și lucrările practice urmăresc familiarizarea studenților cu principalele concepte, categorii ale instruirii. Atât în expuneri, cât și în dialogul cu studenții se va pune accentul pe înțelegerea mecanismelor de predare, se va insista asupra subiectelor privind predarea- învățarea-evaluarea</p>
--	--

7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic - sa cunoasca si sa utilizeze termenii specifici gimnasticii de baza - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului - explicarea corecta a exercitiilor gimnasticii de baza
---------------------------	---

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoria gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> • Istoria gimnasticii moderne; • Gimnastica în țara noastră • 2 ore 	<i>Prelegere-discutii</i>	
2. Crearea sistemelor de gimnastica <ul style="list-style-type: none"> • Creatorii sistemelor de gimnastica • Rolul si importanta gimnasticii in lectia educatia fizica • 2 ore 	<i>Prelegere – discutii</i>	
3. Terminologia gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> • Poziții fundamentale și derivate • Descrierea exercițiilor de gimnastică • 2 ore 	<i>Prelegere-discutii</i>	
4. Gimnastica de baza <ul style="list-style-type: none"> • Definitie, caracteristici, sarcini. obiective, • Sistematizarea exersitiilor de front si formatii • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	
5. Gimnastica de baza <ul style="list-style-type: none"> • Actiuni de deplasare in figuri • Sistematizarea deplasarilor in figuri • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	
6. Gimnastica de baza <ul style="list-style-type: none"> • Rolul exercițiilor de dezvoltare fizică generală 	<i>Prelegere-discutii</i>	

<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea bazelor generale ale mișcării • Formarea ținutei corecte • Metodica predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală <p>2 ore</p>		
<p>7. Exerciții aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții libere, • Exerciții cu partener • Exerciții la aparate speciale • Descrierea exercițiilor cu sprijin • Sărituri cu sprijin pe și peste aparat • Metodica predării săriturilor • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	
<p>8. Exerciții aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții la scara fixa • Exerciții cu obiecte • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	
<p>9. Exerciții aplicativ utilitare nespecifice gimnasticii</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mers • Alergare • Săritura • Aruncare și prindere • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	
<p>10. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarare • Catarare • Echilibru • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	
<p>11. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii</p> <ul style="list-style-type: none"> • transport de greutăți • tracțiuni și împingeri • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	
<p>12. Exerciții aplicativ – utilitare – parcursuri aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> • noțiuni de bază a parcursurilor aplicative • exerciții – parcursuri aplicative • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	
<p>13. Rolul acompaniamentului în lecția de educație fizică și sport</p> <p>2 ore</p>	<i>Prelegere - discutii</i>	
<p>14. Recapitularea noțiunilor însușite</p>	<i>discutii</i>	
<p>Bibliografie</p> <p>8.1 Bibliografie</p>		

1.	Chera – Ferrario Bianca, (2014), Gimnastica de baza, indrumar pentru lucrari practice) Targoviste
2.	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti
3.	Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007
4.	Damian Mirela , (2002) Gimnastica de baza, edit. Ovidius University Press, Constanta
5.	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca , 2006
6.	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi
7.	Gonczi raicu raricica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara
8.	Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
9.	Tudusciuc Ion, (2002), gimnastica de baza, edit. Fundatiei” Romania de Maine”
10.	Tudusciuc (2006). Pregatirea aparatului locomotor, edit. Fundatiei” Romania de Maine”

8.2. Seminar-laborator		
1. Acțiuni pe loc și de pe loc Poziția de repaus, adunarea, alinierea, numărătoarea, raportul, întoarcerile Exerciții de front și formație – 2 ore	Explicații însotite de demonstrații	
2. Exerictii de front si formatii – 2 ore	Explicații însotite de demonstrații	
3. Actiuni de deplasare - 2 ore	Explicații însotite de demonstrații	
4. Alcatirii si schimbari de formatii – 2 ore	Explicatii insotite de demonstratii	
5. Exerictii de dezvoltare fiizca generala Pozitii – tinuta semente ale corpului – 2 ore	Explicații însotite de demonstrații	
6.Exerciții de dezvoltarea fiizca generala Complex de exercitii de dezvoltare fizica generala – 2 ore	Explicații însotite de demonstrații	
7.Exerciții aplicativ utilitare Mers, alergare, săritura, aruncare si prindere - 2 ore	Explicații însotite de demonstrații	
8.Exerciții de influentare selectiva a aparatului locomotor – 2 ore	Explicații însotite de demonstrații	
9. Deprinderi utilitar-aplicative – nespecifice gimnasticii Echilibru, tarare si catarare – 2 ore	Explicații însotite de demonstrații	

10. Deprinderi utilitar – aplicative – specifice gimnasticii Transport de greutati si tractiuni si impingeri – 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații	
11. Deprinderi utilitar aplicative – parcursuri aplicative – 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații	
12. Complexe de exercitii libere cu bastoane si la aparate – 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații	
13. Complexe de exercitii libere cu acompaniament muzical – 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații	
14. Probe de verificare practice – 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații	
Bibliografie		
1.	Chera – Ferrario Bianca, (2014), Gimnastica de baza, indrumar pentru lucrari practice) Targoviste	
2.	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definatorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti	
3.	Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007	
4.	Damian Mirela , (2002) Gimnastica de baza, edit. Ovidius University Press, Constanta	
5.	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca , 2006	
6.	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi	
7.	Gonczi raicu raricica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara	
8.	Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi	
9.	Tudusciuc Ion, (2002), gimnastica de baza, edit. Fundatiei” Romania de Maine”	
10.	Tudusciuc (2006). Pregatirea aparatului locomotor, edit. Fundatiei” Romania de Maine”	

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul kinetoterapiei și recuperării medicale, cât și să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
----------------	---------------------------	-------------------------	------------------------------

10.4 Curs	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen scris</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen practic</i>	50%
<p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <p>- <i>standard minim de performanta pentru evaluarea practica – este min. Nota 5</i></p> <p>- <i>standard minim de performanta pentru examenul scris – este min. Nota 5</i></p> <p>. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</p> <p>– Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</p> <p>– Cerinte pentru promovare</p> <p>a) Prezenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la curs nu este obligatorie, inasa se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat cel putin 10 cursuri; • la LP-uri in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 12 prezente in cazul in care nu lucreaza si 6 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP acesta nu va putea sustine evaluarea practica si nici examenul scris. <p>b) Nota finala:</p> <ul style="list-style-type: none"> • este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% evaluarea practica (la care studentul trebuie sa obtina minimnota 5) <p>c) Examenul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • examenul este scris fiind alcatuit din 3 subiecte . Se acorda 1 punct din oficiu. <p style="text-align: center;">NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5</p>			

Data completării

01.10.2020

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

