

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați</b>
1.2 Facultatea / Departamentul	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
1.3 Catedra	<b>SPORTURI INDIVIDUALE SI KINETOTERAPIE</b>
1.4 Domeniul de studii	<b>KINETOTERAPIE</b>
1.5 Ciclul de studii	<b>CICLUL 1 / LICENTA</b>
1.6 Programul de studii/Calificarea	<b>Kinetoterapie și motricitate specială /Ocupații specifice:</b> kinetoterapeut (222905), profesor de cultură fizică medicală (222904), asistent de cercetare în educație fizică și sport (255902). Ocupații posibile: conducător de întreprindere mică - patron (girant) învățământ, sănătate, sport, turism, informatică (131901), ofițer control doping (244605), corespondent de presă (245106), corespondent radio (245105), redactor (245113). Noi ocupații propuse pentru a fi incluse în COR: profesor kinetoterapeut, ergoterapeut (cu studii superioare de specialitate), educator în unități de handicapați (cu studii superioare de specialitate), instructor - educator în unități de handicapați (cu studii superioare de specialitate), asistent de cercetare în kinetoterapie, coordonator complex de recuperare.

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>GIMNASTICA DE BAZĂ</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	<b>Prof. univ. dr. NANU LILIANA</b>						
2.3 Titularul activităților de seminar	<b>Prof. univ. dr. NANU LILIANA</b>						
2.4 Anul de studiu	<b>I</b>	2.5 Semestrul	<b>II</b>	2.6 Tipul de evaluare	<b>V</b>	2.7 Regimul disciplinei	<b>OB</b>

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					6
Alte activități.....					2
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>	<b>58</b>				
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>	<b>100</b>				
<b>3.10 Numărul de credite</b>	<b>4</b>				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Interconționare
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Aplicarea design-ului instrucțional la cerințele unui învățământ național și european

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>C1 Proiectare modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de kinetoterapie</li> <li>- Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale subiecților</li> </ul> <p><b>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă. Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de kinetoterapie</li> <li>- Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice kinetoterapiei</li> <li>- Definierea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice programului de studii</li> </ul> <p><b>C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii și dezvoltării fizice generale</li> </ul> <p><b>C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice programului de studii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abordarea procesuală a motricității specifice prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/ perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice</li> <li>- Explicarea mecanismelor motricității generale</li> <li>- Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială</li> <li>- Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță</li> </ul> <p><b>C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de specialitate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1</b> Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p><b>CT2</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p><b>CT3</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobândirea și interpretarea formelor de interdisciplinaritate în raport cu metoda de predare a gimnasticii;</li> <li>• înțelegerea criteriilor și cerințelor de organizare și utilizare a metodelor și mijloacelor specifice de instruire;</li> <li>• proiectarea și evaluarea unor tehnici de lucru operaționale în scopul însușirii corecte a procesului metodic;</li> <li>• conduită creativ – inovativă în soluționarea problemelor de motricitate dirijată.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cunoașterea domeniului – a noțiunilor fundamentale și formarea capacităților de a organiza și conduce activități din domeniul studiat;</li> <li>• cunoașterea, înțelegerea și utilizarea limbajului specific de specialitate;</li> <li>• valorificarea cunoștințelor de specialitate în alcătuirea, prezentarea și execuția unor structuri de exerciții de dezvoltare fizică generală;</li> <li>• transmiterea de cunoștințe privind alcătuirea structurilor de exerciții și eșalonarea lor metodică;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<p>Obiectul teoriei și metodicii disciplinelor gimnice ca mijloace de bază în kinetoterapie; Terminologia gimnasticii;</p> <p>Caracteristicile, scopul și sarcinile gimnasticii utilizate în kinetoterapie;</p> <p>Grupele de mijloace din gimnastică utilizate în kinetoterapie;</p> <p>Principiile și metodele didactice folosite în kinetoterapie;</p> <p>Bazele generale ale mișcărilor, pozițiile și genurile de mișcări specifice gimnasticii;</p> <p>Descrierea exercițiilor în gimnastică;</p> <p>Reprezentarea grafică a exercițiilor în gimnastică;</p> <p>Tipuri de deprinderi și etapele formării deprinderilor motrice în gimnastică;</p> <p>Metodica predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală și a exercițiilor aplicative.</p>	<p>prelegere, prezentare power-point, conversația euristică, explicația, comunicare vizuală, studiul de caz, problematizarea, simularea de situații, metode de dezvoltare a gândirii critice, documentarea.</p>	<p>dezvoltarea capacității creative și de analiză prin utilizarea intenentului și a tehnologiei moderne de predare</p>
<p><b>Bibliografie</b>  <b>Cordun N.</b>, Kinetologie Medicală, Editura Axa, București, 1999  <b>Nanu L.</b>, <i>Curs de gimnastică</i>, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2003;  <b>Nanu L.</b>, <i>Metodica predării gimnasticii</i>, Editura Șoimu, Galați, 2007;  <b>Nanu L.</b>, <i>Manual de gimnastică</i>, Editura GUP, Galați, 2010  <b>Tudusciuc I.</b>, <i>Gimnastică de bază</i>, Editura Fundației România de Mâine, București, 2000</p>		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
<p>Înșușirea mijloacelor elementare cu care operează gimnastica de bază:                      – acțiuni pe loc și din deplasare; - 8h</p> <p>- exerciții de dezvoltare fizică generală (exerciții libere, exerciții cu partener, exerciții cu obiecte portative, exerciții cu / la aparate);- 10h</p> <p>- exerciții aplicative (mers, alergare, săritură, târâre, cățărare, escaladare, ridicare și transport de greutate, elemente de echilibru, tracțiune și împingere, prindere și aruncare; - 10</p>	<p>expunere, conversația euristică, explicația, demonstrația</p>	<p>dezvoltarea capacității creative și de analiză prin utilizarea internetului și a tehnologiei moderne de predare</p>
<p><b>Bibliografie</b>  <b>Hidi, I.</b>, <i>Gimnastica sportivă</i> – note de curs, ANEFS, București, 1991;  <b>Cordun N.</b>, Kinetologie Medicală, Editura Axa, București, 1999  <b>Nanu L.</b>, <i>Curs de gimnastică</i>, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2003;  <b>Nanu L.</b>, <i>Metodica predării gimnasticii</i>, Editura Șoimu, Galați, 2007;  <b>Nanu L.</b>, <i>Manual de gimnastică</i>, Editura GUP, Galați, 2010  <b>Solomon, M. și colab.</b>, <i>Gimnastica</i>, Editura Dom, Târgoviște, 1996  <b>Tudusciuc I.</b>, <i>Gimnastică de bază</i>, Editura Fundației România de Mâine, București, 2000</p>		

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

- explicarea și valorificarea cunoștințelor de bază prin analiza unor situații și procese asociate domeniului
- aplicarea cunoștințelor de specialitate, transferul acestora în vederea rezolvării unor probleme specifice mediului educațional.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Scris/ oral online	50%
10.5 Seminar/laborator		Aplicație practică/ descriere online	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Cerințe minime de promovare:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• prezența la cursuri este opțională;</li> </ul>			

- prezența este obligatorie la lucrările practice;
- verificarea nivelului de însușire practică a deprinderilor specifice se realizează pe parcursul semestrului la orele de lucrări practice/ descriere terminologică online – condiție de a intra la examenul teoretic - obținerea minim a notei 5;
- prezentarea unui *portofoliu* - să cuprindă următoarele:
  - acțiuni pe loc și din deplasare;
  - alcătuirea și descrierea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică generală – 10 exerciții;
  - alcătuirea și prezentarea unui parcurs aplicativ cu cel puțin 5 stații;
  - prezentarea unui referat Power Point în plen/ pe CD/ în scris cu temă prestabilită: pagina de prezentare + conținutul referatului (minim 3 pagini) + pagina cu bibliografie (minim 5 surse bibliografice);
- obținerea minim a notei 5 la examenul teoretic.

Data completării  
22. 09. 2021

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în catedră

Semnătura șefului catedrei

1.10.2021

