

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Facultatea	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică – curs general – disciplina sportivă gimnastica aerobică						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. cerc. dr. Domokos Cerasela						
2.4. Anul de studii	I+II	2.5. Semestrul	1+2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	O

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	2 1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Examinări					
Tutorat					
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual					
3.8. Total ore pe semestru	14				
3.9. Număr de credite					

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> ● Sală de gimnastică dotată cu aparatură de specialitate și materiale auxiliare; ● Echipament sportiv; ● Adeverință medicală (medic de familie – apt pentru efort fizic); ● Telefoanele pe modul silențios. ● Nu este permisă întârzierea la oră.

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ● Cursul are menirea de a favoriza dezvoltarea fizică armonioasă, de a menține un nivel optim al stării de sănătate și de a contribui la maximizarea calităților motrice.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ● O.C.1: Prezentarea efectelor practicării gimnasticii aerobice asupra organismului uman; ● O.At.1: Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice; ● O.Ap.1: Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe; ● O.C.2: Dobândirea de cunoștințe specifice gimnasticii aerobice; ● O.At.2: Relaționarea optimă în grupuri diferite preconstituite sau constituite spontan; ● O.Ap.2: Dezvoltarea componentelor fitness-ului (rezistență, cardiovasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate-suplețe, compoziție corporală). ● O.C.3: Operarea cu noțiunile specifice domeniului; ● O.At.3: Dezvoltarea dorinței de a practica exercițiul fizic ca mijloc de petrecere al timpului liber. ● O.Ap.3: Dezvoltarea calităților motrice prin participarea la programul de antrenament;

Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> ● Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. ● Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor. ● Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională. ● Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie. ● Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.
-------------------------------	--

7. Conținuturi*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată Noțiuni de bază: Complexele de influențare selectivă a aparatului locomotor.	Explicare, demonstrare, exersare	
Însușirea capacității de execuție a pașilor de bază din gimnastica aerobică: march, jogging, step – touch, double step – touch, grape – fine, V- step, skip, lunge, jumping – jack, knee up, heel up, kick,	Explicare, demonstrare, exersare	
Capacitatea învățării sau crearea unui complex de exerciții, în 8-16-32 de timpi, chiar și 64 timpi.	Explicare, demonstrare, exersare	

Sucesiune metodologică de alcătuire a unor programe de gimnastică aerobică de întreținere.	Explicare, demonstrare, exersare	
Înșușirea unor complexe de exerciții de gimnastică aerobică specifică lecțiilor de educație fizică.	Explicare, demonstrare, exersare	
Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice: de tonifiere musculară, de dezvoltare a mobilității articulare și musculare.	Explicare, demonstrare, exersare	
Lecție de verificare a cunoștințelor	Explicare, demonstrare, exersare	
Bibliografie 1. Almăjan B., (2008). <i>Gimnastica aerobică</i> , Editura Politehnica, Timișoara; 2. Cooper K., (1968). <i>Aerobics</i> , New – York, Evans; 3. Grosu E., (2001). <i>Gimnastică aerobică – Programe de stilare corporală</i> , Editura G.M.I., Cluj – Napoca; 4. Grosu E., (1991). <i>Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor</i> , Editura G.M.I., Cluj – Napoca; 5. Kulcsar Ș., (2000). <i>Gimnastica aerobică</i> , Editura Clusium, Cluj – Napoca; 6. Lin Y., (1996). <i>Precision Sport Aerobics</i> , Kempele, Finland: Polar Wellness Library; 7. Macovei S., (2003). <i>Gimnastica aerobică de întreținere</i> , Editura Afir, București; 8. Popescu G., (2005). <i>Impact aerobic</i> , Editura Elisaváros, București; 9. Stoienescu G., (2000). <i>Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerobic</i> , Institutul de Studii și Proiectări, București.		

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

În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu angajatorii și cadre didactice din domeniu. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptării angajatorilor din domeniu. În baza acestora s-a trecut la optimizarea conținuturilor disciplinei și la coordonarea disciplinelor din programul de studiu în vederea formării competențelor revendicate de angajatori..

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.5. Seminar/laborator	Prezența la lecții	Numărul de prezențe	80%
	Participare activă, execuție	Examen practic	20%

9.6. Standard minim de performanță

Minimum 10 prezențe la lecții;
 Claritatea execuțiilor elementelor din gimnastica aerobică și participare activă în cadrul fiecărei ore.
 Capacitatea studentului de a participa la activități fizice cu intensitate medie, fara un efort fizic crescut.

Data completării
10.09.2022

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Facultatea	Toate facultățile

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică – Karate-Curs general						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. Drd. Bălănean Denisa Mădălina Asist. Drd. Hrițcu Bogdan						
2.4. Anul de studii	1/2/3	2.5. Semestrul	1+2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	O

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					25 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Examinări					
Tutorat					
Alte activități ...					3
3.7. Total ore studiu individual	11				
3.8. Total ore pe semestru	14				
3.9. Număr de credite	1				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

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

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Pentru desfășurarea în condiții optime, sala de sport trebuie să fie curată, pentru a permite activitatea fizică fără încălțăminte, dar și spațioasă (pentru a facilita participarea mediei de 100 de studenți)

	<p>Pentru a beneficia de prezență , studentul trebuie să respecte următoarele condiții:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Să participe activ la cursul de karate; 2. Să aibă echipament corespunzător pentru activitate fizică (nu este permisă purtarea de încălțăminte sau șosete la această disciplină, iar cursul va fi parcurs exclusiv desculț); 3. Să fie prezent cu 2 minute înaintea începerii lecției, nefiind permisă întârzierea; 4. Să participe la activitate fără bijuterii, lanțuri, ceasuri, cercei etc, care ar putea să le producă accidentări în timpul cursului; 5. Să seteze telefoanele pe modul silențios sau să le închidă pe tot parcursul lecției;
--	--

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei.

Competențe profesionale	<p>C.P.1: Evaluarea creșterii/dezvoltării fizice și a psihomotricității, potrivit cerințelor/obiectivelor specifice Educației Fizice și Sportive, dar și a disciplinei Karate;</p> <p>C.P.2: Promovarea atitudinii pozitive față de practicarea independentă a exercițiului fizic și a tehnicilor din Karate-ul Shotokan;</p> <p>C.P.3: Evaluarea nivelului de pregătire și adaptarea imediată a conținutului, în vederea îmbunătățirii procesului de predare-învățare;</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1: Proiectarea activităților pe module și teme, precum și planificarea acestora respectând conținuturile de baza ale Karate-ului Shotokan;</p> <p>C.T.2: Organizarea activităților fizice în conformitate cu nivelul de pregătire al studenților, precum și adaptarea acestora pe tot parcursul semestrului;</p> <p>C.T.3: Îndeplinirea obiectivelor operaționale stabilite în cadrul fiecărui curs, dar și îndeplinirea în condiții de eficiență a tuturor sarcinilor de lucru, inclusiv a celor în perechi într-o luptă individuală;</p> <p>C.T.4: Prezentarea și explicarea tuturor componentelor terminologice, traduse din limba japoneză</p> <p>C.T.5: Aplicarea în condiții optime a demersului didactic, dar și al principiilor fundamentale ale Educației Fizice, utilizând mijloace specifice Karate-ului Shotokan;</p>

Responsabilitate și autonomie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autonomie și responsabilitate profesională, rezolvarea de probleme și luarea deciziilor; 2. Respectarea și dezvoltarea valorilor și a eticii profesionale; 3. Asumarea responsabilității pentru gestionarea tuturor activităților fizice propuse în cadrul disciplinei Karate; Excepție de la pct.3 fac situațiile medicale care nu sunt aduse la cunoștință profesorului și care pot periclita sănătatea studentului;
-------------------------------	---

7. Conținuturi*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
<p>Curs 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Scurtă prezentare / reamintire a condițiilor de participare la disciplina Karate; 2. Introducere în artele marțiale: explicarea noțiunilor fundamentale și a termenilor utilizați în limba japoneză: alinierea, salutul specific Karate-ului Shotokan, poziția fundamentală, comenzile date colectivului la începerea și încheierea unei activități, respectul cuvenit pentru profesor și colegi; 3. Pregătirea organismului pentru efort și adaptarea acestuia la activitățile propuse în lecțiile următoare 	Explicație, demonstrație, apreciere verbală, observare sistematică	
<p>Curs 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Însușirea tehnicilor de bază, executate din stand: <ul style="list-style-type: none"> <i>Oi-tzuki</i> (lovitură directă spre înainte) <i>Gyaku-tzuki</i> (lovitură directă spre înainte) <i>Age-uke</i> (paradă deasupra capului) <i>Gedan-Barai</i> (paradă la nivel gedan) <i>Soto-uke</i> (paradă cu brațul dinspre exterior spre interior) <i>Uchi-uke</i> (paradă cu pumnul de sub axila) 2. Învățarea celor 3 nivele ale tehnicilor de atac și de apărare: <i>gedan</i>, <i>chudan</i>, <i>jodan</i> 	Explicație, demonstrație, apreciere verbală, observare sistematică	
<p>Curs 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Repetarea tehnicilor utilizate, executate din stand; 2. Însușirea loviturilor de picior, executate din stand: <i>Mae-Geri</i> (lovitură de picior directă spre înainte) 	Explicație, demonstrație, apreciere verbală, observare sistematică	

<p><i>Mawashi-Geri</i> (lovitură de picior circulară spre înainte)</p>		
<p>Curs 4:</p> <ol style="list-style-type: none"> Însușirea poziției fundamentale din Karate-ul Shotokan și execuția acesteia pe deplasare: <i>Zenkutsu-dachi</i>-deplasare spre înainte <i>Zenkutsu-dachi</i>- deplasare spre înapoi (retragere) Execuția poziției <i>Zenkutsu-dachi</i>, urmată de repetarea tuturor tehnicilor de brațe și de picioare: <u><i>Oi-tzuki, Gyaku-tzuki, Gedan-Barai, Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Mae-Geri, Mawashi-Geri.</i></u> Însușirea poziției <i>Kiba-dachi</i> (poziția călărețului) Însușirea poziției <i>Kokutsu-dachi</i> Punerea in aplicare a tuturor tehnicilor insusite, prin Kihon Kumite (lucrul cu partener) 	<p>Explicație, demonstrație, apreciere verbală, observare sistematică</p>	
<p>Curs 5</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Kiba-dachi</i>-deplasare spre înainte și spre înapoi <i>Kokutsu-dachi</i>-deplasare spre înainte și spre înapoi Însușirea tehnicii <i>Shuto-uke</i>, executate din stand și din deplasare, din poziție <i>Kokutsu-dachi</i> Însușirea tehnicilor de picior: <i>Yoko-geri-geage</i>, executat din stand <i>Yoko-geri-geage</i>, executat din deplasare spre înainte și înapoi <i>Yoko-geri-kekomi</i>, executat din stand <i>Yoko-geri-kekomi</i>, executat din deplasare spre înainte și înapoi 	<p>Explicație, demonstrație, apreciere verbală, observare sistematică</p>	
<p>Curs 6</p> <ol style="list-style-type: none"> Însușirea de combinații ale tehnicilor de baza, executate din stand și din deplasare: C.1: <i>Oi-tsuki-gyaku-tsuki</i> 	<p>Explicație, demonstrație, apreciere verbală, observare sistematică</p>	

C.2: Age-uke-gyaku-tsuki C.3: Uchi-uke-gyaku-tsuki C.4: Soto-uke-gyaku-tsuki C.5: Mae-Geri-gyaku-tsuki C.6: Mawashi-Geri-gyaku-tsuki		
Curs 7	Explicație, demonstrație, apreciere verbală, observare sistematică	
Învățarea/înșușirea unor înșiruri de tehnici sau combinații de tehnici, denumite în Karate-ul Shotokan „Kata”. <u>Kata Taikyoku Chudan</u>		
Bibliografie		

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

Prin participarea la disciplina Karate, studenții vor dobândi minimele cunoștințe pentru evitarea unui posibil conflict apărut în viață de zi cu zi, promovând o atitudine de fair-play și de respect față de cei din jur. De asemenea, după acumularea celor 10 prezențe, studenții vor fi capabili să pună în aplicare toate tehnicile și informațiile însușite, toate cu scopul de auto-apărare, nicidecum de inițiere a unui conflict.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.5. Seminar/laborator	Prezența la lecții	Numărul de prezențe	100%
	Participare activă, execuție	Examen practic	-
9.6. Standard minim de performanță			
Minimul de prezențe cerute pentru a promova este de 10			

Data completării
29.09.2022

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament

FIȘA DISCIPLINEI FD1,2_CG_Baschet

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2 Facultatea / Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Alte facultăți

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Educație fizică					
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar		Asist.univ.dr. Popescu Silvia					
2.4 Anul de studiu	1+2	2.5 Semestrul	1+2+3+4	2.6 Tipul de evaluare	C+C+C+C	2.7 Regimul disciplinei	Ob.

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	112
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru	28				
3.9 Numărul de credite					

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> ● Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> ● Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> -
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Teren de baschet, dotare materială corespunzătoare

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea necesității activității de educație fizică și sport și importanța jocurilor sportive în menținerea sănătății.
Abilități	<ul style="list-style-type: none"> Cunoștințe, deprinderi și priceperi de a juca baschet aplicând acțiunile de joc pentru începători și avansați.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> Practicarea independentă în timpul liber a activităților sportive. Formarea potențialului studenților de autoorganizare și autoconducere în timpul practicării jocului de baschet.

7. Conținuturi

7.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie:		
7.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1.Prinderea, ținerea și pasarea mingii de pe loc, din mers, din alergare cu o mână și cu două mâini	Explicația Demonstrația Exersarea analitică/globală	Instruire frontală
2.Opririle, într-un timp și doi timpi, pivotările	Explicația Demonstrația Exersarea analitică/globală	Instruire frontală
3.Driblingul și toate variantele lui utilizate în joc.	Explicația Demonstrația Exersarea analitică/globală	Instruire frontală
4.Aruncarea la coș, cu o mână de sus din față, din alergare și din dribling.	Explicația Demonstrația Exersarea analitică/globală	Instruire frontală
5.Acțiuni tactice individuale și colective de atac și apărare.	Explicația Demonstrația Exersarea analitică/globală	Instruire frontală
6.Exersarea jocului bilateral, utilizând toate coșurile avute la dispoziție; 2x2; 3x3; 5x5.	Explicația Demonstrația Exersarea analitică/globală	Instruire frontală

Bibliografie:

1. Bachner, L., Grădinaru, Cs. (1996) *Baschet – Metodica învățării*. Universitatea de Vest, Timișoara.
2. Grădinaru, Cs. (2009) *Probleme de instruire în jocul de baschet*. Editura Politehnica, Timișoara.
3. Predescu, T. (2000) *Baschet*. Editura Spicon, Tg.Jiu.

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

În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu angajatorii și cadre didactice din domeniu. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptării angajatorilor din domeniu. În baza acestora s-a trecut la optimizarea conținuturilor disciplinei și la coordonarea disciplinelor din programul de studiu în vederea formării competențelor revendicate de angajatori.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs			
9.5 Seminar / laborator	Atitudinea față de disciplină Progresul realizat	Evidență și observarea curentă	100%
9.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 7 lecții într-un semestru			

Data completării

10.09.2022

Titular de disciplină

Data avizării în departament

Director de departament

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2 Facultatea / Departamentul	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	-

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Curs General -Gimnastica Medicală						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist.univ.drd. Vutan Ana-Maria						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ.drd. Vutan Ana-Maria						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	O

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru	14				
3.9 Numărul de credite	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	● Nu e cazul
4.2 de competențe	● Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	● Nu este cazul
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> ● Activitatea se desfășoară în sala de kinetoterapie ● Prezența obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență. ● Studenții se vor prezenta cu echipament sportiv adecvat.

	<ul style="list-style-type: none"> Se pot înscrie doar studenții care prezintă un act doveditor că suferă de o afecțiune care îi împiedică să desfășoare ore de educație fizică și sport.
--	--

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea programului de exercitii propus de catre kinetoterapeutul îndrumator Cunoașterea indicațiilor și contraindicațiilor kinetoterapiei în cazul afecțiunii de care suferă studentul
Abilități	<ul style="list-style-type: none"> Să cunoască specificul afecțiunii de care suferă precum și indicațiile și contraindicațiile acesteia Să cunoască principalele obiective terapeutice care pot fi atinse prin aplicarea programului de kinetoterapie Să identifice comportamentele/ activitățile fizice care duc la agravarea afecțiunii/pusee de acutizare
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> Să adopte un stil de viață activ în care să respecte indicațiile și contraindicațiile specifice afecțiunii sale care să-l ajute în procesul de prevenire a complicațiilor.

7. Conținuturi

Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Înscrierea studenților și verificarea adeverințelor medicale; Discuții asupra simptomatologiei și prezentarea indicațiilor și contraindicațiilor privind exercițiul fizic pentru fiecare caz în parte.	Discuții libere Prezentarea principiilor care stau la baza conceperii unui program de kinetoterapie. Demonstrarea și explicarea mișcărilor contraindicate în cazul diferitelor afecțiuni.	Studenții pot adresa întrebări asupra patologiilor de care suferă, a indicațiilor și contraindicațiilor anumitor tipuri de exerciții fizice.
2. Înscrierea studenților și verificarea adeverințelor medicale. Conceperea, demonstrarea și execuția programelor de exerciții fizice individualizate pe patologii prezente la studenții înscriși la curs.	Demonstrarea și explicarea mișcărilor indicate în cazul patologiilor de care suferă studenții înscriși la curs.	Studenții vor fi împărțiți pe diferite grupe de patologii (deficiențe ale spatelui, patologii ale membrelor inferioare, patologii neurologice, etc) și vor realiza exercițiile de recuperare indicate de kinetoterapeut .
3. Înscrierea studenților și verificarea adeverințelor medicale.	Demonstrarea și explicarea mișcărilor indicate în cazul	Studenții vor fi împărțiți pe diferite grupe de patologii (deficiențe ale spatelui, patologii ale membrelor inferioare,

Conceperea, demonstrarea și execuția programelor de exerciții fizice individualizate pe patologii prezente la studenții înscriși la curs	patologiilor de care suferă studenții înscriși la curs.	patologii neurologice, etc) și vor realiza exercițiile de recuperare indicate de kinetoterapeut .
4. Execuția programelor de exerciții fizice individualizate pe patologii prezente la studenții înscriși la curs.	Realizarea de programe de recuperare specifice patologiilor de care suferă studenții înscriși la curs.	Studenții vor fi împărțiți pe diferite grupe de patologii (deficiențe ale spatelui, patologii ale membrelor inferioare, patologii neurologice, etc) și vor realiza exercițiile de recuperare indicate de kinetoterapeut .
5. Execuția programelor de exerciții fizice individualizate pe patologii prezente la studenții înscriși la curs.	Realizarea de programe de recuperare specifice patologiilor de care suferă studenții înscriși la curs..	Studenții vor fi împărțiți pe diferite grupe de patologii (deficiențe ale spatelui, patologii ale membrelor inferioare, patologii neurologice, etc) și vor realiza exercițiile de recuperare indicate de kinetoterapeut.
6. Execuția programelor de exerciții fizice individualizate pe patologii prezente la studenții înscriși la curs.	Realizarea de programe de recuperare specifice patologiilor de care suferă studenții înscriși la curs.	Studenții vor fi împărțiți pe diferite grupe de patologii (deficiențe ale spatelui, patologii ale membrelor inferioare, patologii neurologice, etc) și vor realiza exercițiile de recuperare indicate de kinetoterapeut
7. Execuția programelor de exerciții fizice individualizate pe patologii prezente la studenții înscriși la curs.	Realizarea de programe de recuperare specifice patologiilor de care suferă studenții înscriși la curs.	Studenții vor fi împărțiți pe diferite grupe de patologii (deficiențe ale spatelui, patologii ale membrelor inferioare, patologii neurologice, etc) și vor realiza exercițiile de recuperare indicate de kinetoterapeut
8. Execuția programelor de exerciții fizice individualizate pe patologii prezente la studenții înscriși la curs.	Realizarea de programe de recuperare specifice patologiilor de care suferă studenții înscriși la curs.	Studenții vor fi împărțiți pe diferite grupe de patologii (deficiențe ale spatelui, patologii ale membrelor inferioare, patologii neurologice, etc) și vor realiza exercițiile de recuperare indicate de kinetoterapeut
9. Execuția programelor de exerciții fizice individualizate pe patologii prezente la studenții înscriși la curs.	Realizarea de programe de recuperare specifice patologiilor de care suferă studenții înscriși la curs.	Studenții vor fi împărțiți pe diferite grupe de patologii (deficiențe ale spatelui, patologii ale membrelor inferioare, patologii neurologice, etc) și vor realiza exercițiile de recuperare indicate de kinetoterapeut
10. Execuția programelor de exerciții fizice	Realizarea de programe de recuperare specifice	Studenții vor fi împărțiți pe diferite grupe de patologii

individualizate pe patologii prezente la studenții înscriși la curs. Verificarea îndeplinirii criteriilor de finalizare a cursului.	patologiilor de care suferă studenții înscriși la curs.	(deficiențe ale spatelui, patologii ale membrelor inferioare, patologii neurologice, etc) și vor realiza exercițiile de recuperare indicate de kinetoterapeut
---	---	---

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

Nu este cazul

9. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar / laborator	Evaluarea îndeplinirii cerințelor disciplinei Sarcină obligatorie	Studenții care au participat activ la 10 LP-uri și au realizat programul de exerciții specific afecțiunii de care suferă va fi considerat ADMIS	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Îndeplinirea criteriului de frecvență (sarcină obligatorie) este condiția necesară pentru calificativul ADMIS.			

Data completării
22.09.2022

Titular de disciplină

Data avizării în departament

Director de departament