ANEXA nr. 3 la metodologie

FIŞA DISCIPLINEI

|  |
| --- |
| **1. Date despre program** |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea „Dunărea de Jos” din Galaţi |
| 1.2 Facultatea | Transfrontalieră |
| 1.3 Departamentul | Științe generale |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința sportului și educației fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Kinetoterapie la domiciliu (cu școlarizare la Chișinău) |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **Înot terapeutic** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care1 curs | 1 | 1 seminar/laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 28 | din care: 14 curs | 1 | 14 seminar/laborator | 1 |
| Distribuţia fondului de timp |  |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 30 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | 30 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | 30 |
| Tutoriat | 3 |
| Examinări | 4 |
| Alte activităţi................................... |  |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 97 |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 125 |
| **3. 10 Numărul de credite** | 5 |

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum |  |
| 4.2 de competenţe | * Implementarea cunoştinţelor teoretice și a celor practice în contextul participării active la întregirea competenţelor propuse.
 |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare acursului | - acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Google, email, Whatsapp, Viber |
| 5.2. de desfășurare aseminarului/laboratorului | - acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Google, email, Whatsapp, Viber |

**6. Competenţele specifice acumulate**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenţe profesionale** | C1 Deprinderi de autocunoaştere şi autoorganizare eficientă a activităţilor specifice desfăşurate.C2 Cunoştinţe de specialitate vizând fiziologia efortului fizic pentru organismele sănătoase şi/sau afectate de diverse maladii.C3 Noţiuni de bază referitoare la etiologia, mecanismele fiziologice şi anatomopatologice ale afecţiunilor organismului uman.C4 Asimilarea noţiunilor de bază referitoare la examinarea bolnavilor şi evaluarea restartului funcţional, necesare elaborării programelor de recuperare şi refacere.C5 Noţiuni de bază referitoare la întocmirea corectă a programelor kinetice de recuperare. C6 Capacitarea cu metodele şi tehnicile specifice kinetoterapiei la domiciliu. |
| **Competenţe transversale** | CT1 Organizarea de activităţi aferente kinetoterapiei la domiciliu, pentru persoane de diferite vârste, afecţiuni variate şi niveluri eterogene de pregătire, cu respectarea regulilor specifice de etică şi deontologie profesională |

**7. Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | * C1.1 Definirea termenilor de specialitate şi eşalonarea unor obiective personale clar urmărite pe parcursul activităţilor de întreţinere şi recuperare.
* C1.2 Utilizarea cunoştinţelor privind evaluarea capacităţilor psiho – somato

- funcţionale ale celor incluși în programele de recuperare.* C4.1 Cunoașterea bateriilor de teste funcționale și date individuale, care furnizează informații definitorii referitoare la deficitele celor investigați și la gravitatea acestora.
* C4.2 Compararea datelor recoltate cu cele furnizate de activitatea teoretică și identificarea variantelor optime de acțiune, necesare în procesul de recuperare.
* C4.3 Utilizarea evaluărilor curente, ca variantă eficientă de identificare a calității programelor de lucru implementate în recuperare.
* C4.4 Folosirea combinată a unor tehnici diversificate de evaluare, în

vederea formării unei imagini cât mai obiective a cauzelor problemelor, dar și a progreselor celor incluși în programele kinetice la domiciliu.* C4.5 Colaborarea în procesul de recuperare și cu alți specialiști din domeniu sau din domenii conexe, pentru a avea o abordare holistică a acestui demers.
* C5.1 Identificarea mijloacelor de bază și a liniilor metodice elementare, utilizate în procesul de recuperare a diverselor afecțiuni.
* C6.1 Adaptarea tehnicilor specifice de lucru, în concordanță cu posibilitățile și nevoile individuale ale beneficiarilor
 |
| 7.2 Obiectivele specifice | * C1.3 Rezolvarea rapidă și eficientă a unor probleme variate și inerente, în condiții de stres.
* C1.4 Analizarea pertinentă a tuturor datelor care influențează aplicarea cu succes a diferitelor programe kinetice.
* C1.5 Respectarea normelor etice care reglementează activitățile de cercetare/ recuperare și întreținere fizică, a limitelor și interdicțiilor impuse de acestea
* C5.2 Folosirea metodelor statistico-matematice pentru validarea eficienței unor mijloace și programe kinetice, pentru identificarea altor factori care

influențează progresele înregistrate.* C5.3 Testarea și identificarea unor noi categorii de mijloace utilizate în procesul de recuperare, adaptarea acestora la necesitățile fiecărui caz în parte.
* C5.4 Evaluarea continuă a programelor de lucru propuse, pentru

identificarea carențelor acestora și optimizarea lor cu noi elemente de conținut.* C5.5 Identificarea altor variante de programe vizând tratarea unor patologii
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | clasice, incluzând noutățile furnizate de activitatea de cercetare științifică în domeniu.* C6.2 Diversificarea și modificarea programelor kinetice, în funcție de problematica abordată și de reacția pacienților tratați la eforturile și

exercițiile planificate.* C6.3 Selectarea celor mai eficiente programe kinetice și adaptarea lor în vederea accelerării proceselor de refacere pe plan motric și funcțional.
* C6.4 Identificarea și sintetizarea criteriilor care constituie indicatori

relevanți ai progresului și recuperării, conform obiectivelor planificate.* C6.5 Combinarea creativă a mijloacelor utilizate și încercarea unor metode noi de lucru, cu efecte benefice asupra stării de sănătate a celor incluși în

programele de kinetoterapie la domiciliu. |

|  |
| --- |
| **8. Conţinuturi** |
| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observaţii |
|  | Prelegerea, expunereaconversaţia euristică |  |
| 1. Tehnica procedeului craul- spate -2ore; |
| 2. Tehnica procedeului bras-delfin -2ore; |
| 3. Inotul aplicativ- utilitar -4 ore; |
| 4.Influenţa practicarii înotului asupra organismului - 1 oră; |
| 5.Lecţia de înot- structura si organizarea ei -1 oră |
| 6. Organizarea şi desfăşurarea lectiilor de înot in condiţii diferite-1 oră; | Prelegerea, expunere, conversaţia euristică, metode e comunicare oral–vizuală (instruirea prin tehnicile video)/online |
| 7.Primul ajutor si resuscitarea – 1 oră |
| Bibliografie1**.Dragu M**. – *Inotul sportiv.Tehnica si mtodica procedelor de inot*.Ed.Zigotto,2010; 2.**Oprişescu I**. - *Înotu*l, Ed. Stadion, 1973;3.**Penţia D**. - *Înotul , activitate sanogenă*. Ed. Tinişoara, 1995; 4.**Onet I.** - *Metodica sportului înot,* Ed. Academica,2008, Galaţi1. **Onet I.** *Nataţia şi ramurile ei*. Editura Fundaţiei Universitare”Dunărea de Jos” Galaţi 2014;
2. **Onet I*.*** *Înotul sportul tuturor vîrstelor*. Editura Fundaţiei Universitare”Dunărea de Jos” Galaţi 2014.
3. **Ernest W Magliscio** -*Să înotăm mai repede*. Bucureşti,1992;
4. **Ploesteanu C-tin** –*Teorie si Metodologie curiculara în educatie fizică şcolară sportivă.*.Ed.University Press, Galati 2009.
 |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| 1.Exersarea mişcărilor specifice de braţe, picioare, respiraţie,plutire si alunecare, folosite în procedeele de inotutilitat . | Metoda explicaţiei, demonstraţiei, online.Predarea teoretică a tehnicii și mișcării,lanțul kinetic în înot. Metode de verificare, apreciere, notare. |  |
| 2.Repetarea unor jocuri specifice care sa ajute la invatarea mairapida a procedeelor de inot utilitar; |
| 3.Insusirea formelor de aplicare ale inotului folosite in inotulutilitar; |
| 4.Invatarea si aplicarea unor tehnici de salvare de la inec; |
| Bibliografie1.**Dragu M**. – *Inotul sportiv.Tehnica si mtodica procedelor de inot*.Ed.Zigotto,2010. 2.**Oprişescu I**. - *Înotul*, Ed. Stadion, 19733.**Penţia D**. - *Înotul , activitate sanogenă*. Ed. Tinişoara, 1995. 4.**Onet I.** - *Metodica sportului înot,* Ed. Academica,2008, Galaţi1. **Onet I.** *Nataţia şi ramurile ei*. Editura Fundaţiei Universitare”Dunărea de Jos” Galaţi 2014, ISBN 978-973-627-542-1
2. **Onet I*.*** *Înotul sportul tuturor vîrstelor*. Editura Fundaţiei Universitare”Dunărea de Jos” Galaţi 2014, ISBN 978-973- 627-523-4.
 |

1. **Ernest W Magliscio** -*Să înotăm mai repede*. Bucureşti,1992;
2. **Ploesteanu C-tin** –*Teorie si Metodologie curiculara in educatie fizica scolara si sportiva*.Ed.University Press, Galati 2009.

|  |
| --- |
| **9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor****profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului** |
| * Alinierea la standardele internaționale ale domeniului, date stiintifice, teoretice, ghiduri și recomandări practice
 |

|  |
| --- |
| **10. Evaluare** |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Ponderedin nota finală |
| 10.4 Curs | participare activă şi integralăîn cadrul cursului | Metode de evaluare orală | 40% |
| 10.5 Seminar/laborator | participare activă şi integralăîn cadrul lucrărilor practice | Metode de evaluare orală | 40% |
| conspectul regulamentului de organizare a concursurilor şirealizarea unui caiet metodic. | Metode de evaluare scrisă (referat, portofoliu) | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| * Progresul individual, frecvenţa la lucrările practice şi atitudinea faţă de disciplină, însuşirea programei din punct de vedere metodic, teoretic şi practic.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
|  |  |  |  |
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament  |
|  |  |  |