FIŞA DISCIPLINE

|  |
| --- |
| **1. Date despre program** |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea „Dunărea de Jos” din Galaţi |
| 1.2 Facultatea  | Transfrontalierǎ |
| 1.3 Departamentul  | Stiințe aplicate |
| 1.4 Domeniul de studii | Kinetoterapie  |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență  |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău) |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | Gimnastica de bază |
| 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 | 3 | din care: 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 42 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| Distribuţia fondului de timp | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 20 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | 20 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | 8 |
| Tutoriat | 5 |
| Examinări | 3 |
| Alte activităţi (consultații, examinare finală) | 2 |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 58 |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 100 |
| **3. 10 Numărul de credite** | 4 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Nu este cazul
 |
| 4.2 de competenţe | * Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice și practice pe baze științifice specifice domeniului
 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare aCursului | * Sală de curs
 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | * Sala de jocuri sportive
 |
| **6. Competenţele specifice acumulate** |
| **Competenţe profesionale** | CP1 - Evaluarea și planificarea în vederea implementării programelor de recuperare kinetoterapeutică a pacienților /beneficiarilor/sportivilor (evaluarea somato – funcțională).CP2 - Activităţi de management şi marketing specifice domeniului. |
| **Competenţe transversale** | CT1 - Conceperea şi realizarea cu responsabilitate a unui program kinetoterapeutic în condiţii de autonomie, cu asistenţă calificatăCT2 - Capacitatea de organizare şi de lucru în echipa multidisciplinară de intervenţieCT3 - Capacitatea de însuşire de noi tehnici şi tehnologii; capacitatea de comunicare într-o limbă de circulaţie internaţională |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | * Disciplina are ca obiectiv general inițierea viitorilor specialiști în tehnicile gimnasticii de bază.
 |
| 7.2 Obiectivele specifice | * Însușirea cunoștințelor privind gimnastica de bază
* Perfecționarea cunoștințelor privind metodica predării mijloacelor de bază ale gimnasticii de bază
* Însușirea cunoștințelor și deprinderilor privind execuția exercițiilor aplicative.
 |

|  |
| --- |
| **8. Conţinuturi** |
| 8. 1 Curs | Nr. ore | Metode de predare | Observaţii |
|  | Istoricul şi evoluţia gimnasticii  | 2 ore | PrelegereDezbatere | Calculator, Videoproiector |
|  | Noțiuni definitorii ale disciplinei gimnastică: scop, obiective, caracteristici, ramuri | 2 ore |
|  | Terminologia gimnasticii de bază | 2 ore |
|  | Mijloacele gimnasticii de bază | 2 ore |
|  | Poziții, mișcări de bază și derivate ale principalelor segmente corporale. Descrierea și alcătuirea desenelor în gimnastică | 2 ore |
|  | Tehnica şi metodica elementelor statice | 2 ore |
|  | Tehnica şi metodica elementelor dinamice | 2 ore |
| Bibliografie* Buftea Victor - Teoria și didactica antrenamentului sportiv în gimnastică: control și planificare. Monografie. Buftea Victor.- Chișinău, ”Valinex”, 2017, 280 p. CZU 796.4.015; B90; ISBN 978-9975-68-327-2.
* Buftea Victor - Instruirea concentrică în pregătirea profesională a specialiştilor de educaţie fizică şi sport. Monografie. Victor Buftea, - Chişinău, „Valinex”, 2009, 120 p. ISBN 978-9975-68-114-8.
* Grigore, V., Gimnastica – manual pentru cursul de bază, Editura Bren, Bucureşti, 2003.
* Mărcuţ, P., Cucu, B., Gimnastica în kinetoterapie, Editura GMI, Cluj Napoca, 2005.
* Popescu, G., Gimnastica pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale, Editura Elisavaros, Bucureşti, 2005.
 |
| 8. 2 Seminar/laborator | Nr. ore | Metode de predare | Observaţii |
|  | Mișcarea și randamentul ei biologic  | 2 ore | Demonstraţie Exersare  | Echipamente specifice (Spalier, bare fixe, bîrnă) |
|  | Exerciţii de front şi formaţii | 2 ore |
|  | Exerciții de dezvoltare fizică generală: libere și cu partener | 2 ore |
|  | Exerciții de dezvoltare fizică generală: cu bastoane și mingi | 2 ore |
|  | Mijloacele pregătirii fizice generale | 2 ore |
|  | Mijloacele pregătirii fizice speciale | 2 ore |
|  | Mijloace ale pregătirii motrice speciale | 2 ore |
|  | Metodologia exercițiilor cu obiecte în gimnastica aerobică | 2 ore |
|  | Mijloace specifice tehnicii corporale în gimnastica aerobică | 2 ore |
|  | Formarea și menținerea exteriorului corporal după principiul anatomic | 2 ore |
|  | Forme, metode, procedee de exersare în obținerea unei condiții fizice bune | 2 ore |
|  | Gradul de acțiune al exercițiilor asupra organismului în dependență de poziția corpului | 2 ore |
|  | Reflecții ale regimului alimentar în practicarea exercițiilor specifice gimnasticii aerobice | 2 ore |
|  | Sistemul de planificare și control asupra activității fizice | 2 ore |
| Bibliografie* Buftea Victor - Teoria și didactica antrenamentului sportiv în gimnastică: control și planificare. Monografie. Buftea Victor.- Chișinău, ”Valinex”, 2017, 280 p. CZU 796.4.015; B90; ISBN 978-9975-68-327-2.
* Buftea Victor - Aspecte teoretico-metodologice ale activităților corporale dificile în formarea comportamentului motrice al gimnaștilor. Theoretical and methodological aspects of the difficult physical activities in the training process of the gymnasts’ motor behavior. Știința culturii fizice. Revistă teoretico-științifică. Chișinău, USEFS, 2018, Nr. 30/1,-p. 42-46: 47-51. CZU 796.42. Publicaţie ştiinţifică recenzată -Categoria „B”. www.scf.usefs.md. ISSN: 1857-4114, eISSN: 2537-6438. The Science of Physical Culture, SUPES.
* Buftea Victor - Instruirea concentrică în pregătirea profesională a specialiştilor de educaţie fizică şi sport. Monografie. Victor Buftea, - Chişinău, „Valinex”, 2009, 120 p. ISBN 978-9975-68-114-8.
* Grigore, V., Gimnastica – manual pentru cursul de bază, Editura Bren, Bucureşti, 2003.
* Mărcuţ, P., Cucu, B., Gimnastica în kinetoterapie, Editura GMI, Cluj Napoca, 2005.
 |

|  |
| --- |
| **9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor****profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului** |
| • Conţinutul disciplinei este coroborat cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (cluburi sportive şcolare, asociaţii sportive, cluburi particulare, cabinete de kinetoterapie) respectând cerinţele domeniului nostru în inserţia pe piaţa muncii şi în conformitate cu standardele comunităţii profesionale. |

|  |
| --- |
| **10. Evaluare** |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Ponderedin nota finală |
| 10.4 Curs | Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate | Evaluare scrisă | 50 % |
| 10.5 Seminar / laborator | Verificare practică – demonstraţii practice a tehnicilor şi manevrelor aplicate asupra pacientului | Notare curentă | 50 % |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| Îndeplinirea activităților de lucrări practice, promovarea evaluării finale. |

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