ANEXA nr. 3 la metodologie

FIŞA DISCIPLINEI

|  |
| --- |
| **1. Date despre program** |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați |
| 1.2 Facultatea | Transfrontalieră |
| 1.3 Departamentul | Științe Generale |
| 1.4 Domeniul de studii | Ştiinţa sportului şi educaţiei 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 | **Practică în sporturi de iarnă – schi alpin** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | I | 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 care: 3.2 curs | - | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 28 | din care: 3.5 curs | **-** | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| Distribuţia fondului de timp | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 8 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | 5 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | 5 |
| Tutoriat | 2 |
| Examinări | 2 |
| Alte activităţi................................... |  |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 22 |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 50 |
| **3. 10 Numărul de credite** | 2 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Nu este cazul
 |
| 4.2 de competenţe | * Nu este cazul
 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare acursului | * -
 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/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.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 CT2 Respectarea sarcinilor trasate în cadrul instituţiei în care are loc activitatea, cu asumarea statutului încredinţat: coordonator, manager, executant etc.CT3 Capacitarea cu noutăţile legate de tehnologia informaţiei, identificarea carenţelor şi a punctelor forte din pregătirea profesională, creşterea abilităţilor lingvistice pe plan internaţional. |

**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 |
| - | - | - |
| Bibliografie |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| Tehnica de bază în schiul alpin1. Curs introductiv. Instructaj de securitate şi protecţia muncii. Acomodarea cu schiurile şi echipamentul de schi; | conversație |  |
| 2. Mersul pe schiuri; Schimbările de direcţie de pe loc – întoarcerile. Căderea şi ridicarea din cădere; | studiul de caz,brainstorming-ul comparatia |
| 3. Alunecarea pe schiuri; Frânările;Urcările pe schiuri; | Metoda explicaţiei, demonstraţiei, online.Predarea teoretică a tehnicii și mișcării.Metode de verificare, apreciere, notare. |
| 4. Coborârile. Ocolirile - tehnica ocolirilor. Opririle; |
| 5. Trecerea denivelărilor de teren; |
| 6. Metodica de învăţare a tehnicii de bază a schiului alpin |
| 7. Probe de verificare. |
| Bibliografie:1. Balint, Gh., Pavel, I. S., *Aplicații în discipline sportive de iarnă*, Bacău, 2011.
2. Bâra, M *Schiul alpin*, Editura Stadion, Bucureşti, 1970.
3. Căileanu T. *Mic dicţionar al sporturilor*, Editura Albatros, Bucureşti, 1984.
4. Forţiu, Al. V Cârstocea, *Metodica predării schiului alpin*, Editura ANEFS, Bucureşti, 1998.
5. Liuşnea, Cristian-Ştefan *Aplicații în sporturi de iarnă – schi alpin,* Editura EuroPlus, Galați, 2014.
6. Liuşnea, Cristian-Ştefan *Curs de schi alpin*, Editura Fundaţiei Universitare "Dunărea de Jos" Galaţi, 2000.
7. Matei Ion - *Marea aventura a schiului,* Editura Albatros, Bucureşti, 1982.
8. Matei Ion - *Schi alpin modern*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1988, 1999.
9. Mitra Gh. şi Mogoş, Al. *Dezvoltarea calităţilor motrice*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1977.
10. Teodorescu, V *Metodica învăţării schiului*, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2000.
 |

|  |
| --- |
| **9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor****profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului** |
| Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilorrespectând cerinţele programei şcolare din învăţământul preuniversitar |

|  |
| --- |
| **10. Evaluare** |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Ponderedin nota finală |
| 10.4 Curs |  |  |  |
|  |  |  |
| 10.5 Seminar/laborator | Probe de verificare | Interviu online, studiu de caz | 40% |
| Examinare finala | Interviu online | 50% |
|  | Conduita si prezenta |  | 10% |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| Evaluarea studenţilor se va face în funcţie de nivelul cunoştinţelor acumulate, de deprinderile motrice însuşite şide maniera de prezentare a acestora pe parcursul cursului practic şi la probele finale. |

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