

FIȘA DISCIPLINEI

Gimnastica de bază Anul universitar 2016 - 2017

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Asistență Medicală și Kinetoterapie
1.4	Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	Kinetoterapie și Motricitate Specială / Kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina													
2.1	Denumirea disciplinei					Gimnastica de bază							
2.2	Titularul activităților de curs					Lect. univ. dr. Toma Geanina							
2.3	Titularul activităților de laborator					Lect. univ. dr. Toma Geanina							
2.4	Anul de studii		I	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare		E	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								4
Examinări								10
Alte activități								5
3.7	Total ore studiu individual	64						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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	Sală dotată cu videoproiector și ecran
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de laborator a disciplinei, respectiv Sala de Sport din corpul B, dotată cu scări fixe, bastoane, saltele, lăzi de gimnastică, mingii, panglici, banci de gimnastică, oglinzi, etc.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 - Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) C3 - Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică C4 - Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare C5 - Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică
Competențe transversale	CT1 - Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general inițierea viitorilor kinetoterapeuți în tehnicile gimnasticii de bază.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea cunoștințelor de bază privind problematica gimnasticii de bază. Perfecționarea cunoștințelor necesare alcătuirii și folosirii sistemelor de acționare și metodica predării mijloacelor de bază ale gimnasticii de bază cu aplicații în kinetoterapie. Însușirea cunoștințelor și deprinderilor privind exercițiile de organizare și ordine precum și formarea capacității de execuție, pentru a oferi ulterior posibilitatea de utilizare a mijloacelor în scop terapeutic și profilactic. Însușirea bazelor generale ale mișcării, cunoștințelor și deprinderilor necesare execuției exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă în structuri de exerciții libere, cu obiect portativ, pe perechi, la banca de gimnastică, cu minge, de tip aerobic și

stretching.

• Însușirea cunoștințelor și deprinderilor privind execuția exercițiilor aplicativ utilitare.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Apariția și evoluția gimnasticii pe plan mondial și național	4	Prelegere Dezbateri	Calculator, Videoproiector
2	Locul și importanța mijloacelor gimnasticii în sistemul de profilaxie și terapie din România	2		
3	Noțiuni de bază din gimnastică cu aplicații și în kinetoterapie	2		
4	Gimnastica de bază cu aplicații și în kinetoterapie – obiective, caracteristici, mijloace, sistematizare	2		
5	Gimnastica de bază cu aplicații și în kinetoterapie - Acțiuni din deplasare	3		
6	Gimnastica de bază cu aplicații și în kinetoterapie - Alcătuiuri și schimbări de formații	3		
7	Gimnastica de dezvoltare fizică generală cu aplicații și în kinetoterapie	8		
8	Exercițiile aplicative și aplicațiile acestora în kinetoterapie	4		

Bibliografie
Băiasu N., (1985), – Gimnastica, Editura Stadion, București;
Bibire M., (2001), - Gimnastica artistică, Editura Universității din Bacău, Bacău;
Cordun M. (1999) – Kinetologie medicală, Ed. AXA București
Crețu M., (1998), - Gimnastica de bază – îndrumar parctico – metodic anul I și II, Editura Universității din Pitești, Pitești;
Crețu M., (2006), - Gimnastica de baza metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești, Pitești;
Fekete I., (1996), - Gimnastică de bază, acrobatică și sărituri, Universitatea din Oradea;
Fozza C., Nicolaescu V.(1980) – Gimnastică corectivă și masaj, Ed. IEFS.
Grigore V., (2003), – Gimnastica – Manual pentru cursurile de bază, Editura BREN, București;
Ionescu A. (1964, 1994) – Gimnastica medicală, Ed. Didactică și pedagogică, București 1964, Ed. ALL București 1994.
Niculescu G., (2006), - Gimnastica în kinetoterapie, Editura gfunđației Spiru Haret, București;
Popescu G., (2003), - Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică, (volum I), Editura Perpessicius, București;
Popescu G., (2003), - Gimnastica prezentare generală, Editura Perpessicius, București;
Sbenghe T. (1987) - Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, ed. Medicală, București
Stroescu A., (1968), – Gimnastica, Editura Didactică și Pedagogică, București;
Stroescu A., Podlaha R., (1974), - Terminologia gimnasticii, Editura Stadion, București;
Toma G. (2013) - Gimnastica de bază - Fundamente teoretice și practico-metodice Editura Universitaria, Craiova, Editura Prouniversitaria București, Colecția Motricitate umană

8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Introducere în problematica gimnasticii. Cerințe privind activitatea studentului la această disciplină. Exercițiile de front și ordine: - Însușirea acțiunilor de pe loc Dezvoltarea fizică armonioasă: bazele generale ale mișcării – axe, direcții, poziții ale corpului și segmentelor, mișcări ale segmentelor	2	Exercițiul Lucrul în grup	scări fixe, batoane, saltele, lăzi de gimnastică, mingii, panglici, banci de gimnastică, oglinzi, etc
2	Exerciții de front și ordine . Însușirea acțiunilor din deplasare consolidarea acțiunilor de pe loc; Dezvoltarea fizică armonioasă: bazele generale ale mișcării – axe, direcții, poziții ale corpului și segmentelor, mișcări ale segmentelor	2		
3	Exercițiile de front: deplasări în figuri, sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărțări, întrepătrunderi și încrucișări. consolidarea acțiunilor de pe loc și din deplasare Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă libere	2		
4	Exercițiile de front: Formarea coloanei de gimnastică de pe loc și deplasare – alcătuiuri din linie și coloană Consolidarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă libere Exercițiile aplicative: mers, alergare, sărituri	2		
5	Perfecționarea acțiunilor de pe loc și din deplasare Consolidarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă libere Exercițiile aplicative: târâre, echilibru, cățărare/escaladare, transport de greutate	2		
6	Consolidarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă libere Exerciții aplicative – trasee aplicative	2		
7	Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu obiect portativ - baston Exerciții aplicative: ștafete	2		
8	Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu obiect portativ - mingea Exerciții aplicative: jocuri dinamice	2		
9	Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu	2		

	partener			
10	Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la banca de gimnastică	2		
11	Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă de tip aerobic	2		
12	Perfecționarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă	2		
13	Consolidarea structurii de control și a săriturilor la lada de gimnastică	2		
14	Verificare	2		

Bibliografie

Cordun M. (1999) – *Kinetologie medicală*, Ed. AXA BucureștiFozza C., Nicolaescu V. (1980) – *Gimnastică corectivă și masaj*, Ed. IEFS.Grigore V., (2003), – *Gimnastica – Manual pentru cursurile de bază*, Editura BREN, București;Ionescu A. (1964, 1994) – *Gimnastica medicală*, Ed. Didactică și pedagogică, București 1964, Ed. ALL București 1994.Niculescu G., (2006), - *Gimnastica în kinetoterapie*, Editura Fundației Spiru Haret, București;Sbenghe T. (1987) - *Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare*, ed. Medicală, BucureștiToma G. (2006), – *Gimnastica – lucrări practice, uz intern*;Toma G. (2013) - *Gimnastica de bază - Fundamente teoretice și practico-metodice* Editura Universitaria, Craiova, Editura Prouniversitaria București, Colecția Motricitate umană

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

Competențele obținute la această disciplină permit absolventului să lucreze ca kinetoterapeut în diverse instituții de specialitate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finală	Examen scris cu subiecte alese din materia de predată la curs	50%
10.5 Laborator	<ul style="list-style-type: none"> Răspunsurile finale la lucrările practice de laborator Testarea continuă pe parcursul semestrului Activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc Prezență 	Probe practice	20% 20% 10%
10.6 Standard minim de performanță	Îndeplinirea activităților de lucrări practice absolut obligatorii, Promovarea evaluării finale (obținerea unui punctaj care să depășească jumătate din punctajul alocat evaluării finale)		

Data completării
01.10.2016

Titular de curs
Lect. univ. dr. Toma Geanina

Titular de laborator
Lect. univ. dr. Toma Geanina

Data aprobării în Consiliul departamentului, 15.10.2016
Director de departament (prestator)

Prof. univ. dr. Marian Crețu

Director de departament (beneficiar),

Prof. univ. dr. Ciucurel Constantin