

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 Sport/ Kinetoterapie și Motricitate Specială |
| 1.4. Domeniul de studii | Educație Fizică și Sport |
| 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 | | - | | | |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | | Alexandra Mihaela RUSU/Ovidiu MAIER | | | |
| 2.4. Anul de studii | 1 și 2 | 2.5. Semestrul | 1 și 2 | 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 | 2 | din care: 3.2 curs | 0 | 3.3. seminar/laborator | 2 |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ | 28 | din care: 3.5 curs | | 3.6. seminar/laborator | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 10 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren | | | | | 2 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 0 |
| Examinări | | | | | 4 |
| Tutorat | | | | | 0 |
| Alte activități (Efectuarea programului de exercitii corective la ora si acasa) | | | | | 6 |
| 3.7. Total ore studiu individual | 22 | | | | |
| 3.8. Total ore pe semestru | 50 | | | | |
| 3.9. Număr de credite | 2 | | | | |

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

| | |
|--------------------|------------|
| 4.1. de curriculum | Nu e cazul |
| 4.2. de competențe | Nu e cazul |

5. Condiții (acolo unde e cazul)

| | |
|---|---|
| 5.1. de desfășurarea a cursului | - |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Sala de Kinetoterapie cu suprafata de minim 30 mp |

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|-------------------------|------------|
| Competențe profesionale | Nu e cazul |
|-------------------------|------------|

| | |
|-------------------------|---|
| Competențe transversale | C.1- Cunoașterea cauzelor afecțiunii de care suferă C.2- Cunoașterea prognosticului afecțiunii de care suferă studentul C.3- Cunoașterea programului de exerciții propus de către kinetoterapeutul îndrumător C.4- Cunoașterea indicațiilor și contraindicațiilor kinetoterapiei în cazul personal |
|-------------------------|---|

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

| | |
|--|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare studentului (cu dizabilități, deficiențe fizice, deficiențe posturale sau alte probleme medicale), în vederea exercitării unui de viață activ care să respecte indicațiile și contraindicațiile specifice afecțiunii sale și să-l ajute în procesul de prevenire a complicațiilor. |
| 7.2. Obiectivele specifice | O.c.1.1-Să cunoască specificul afecțiunii de care suferă precum și indicațiile și contraindicațiile acesteia O.c. 2.1- Să cunoască principalele obiective terapeutice care pot fi atinse prin aplicarea programului de kinetoterapie O.ab.1.2-Să identifice comportamentele/ activitățile fizice care duc la agravarea afecțiunii/pusee de acutizare O.at.1.3-Să argumenteze importanța practicării exercițiilor fizice terapeutice specifice afecțiunii prezentate O.at.2.3- Să prezinte și să argumenteze principiului exercițiilor din programul propus, indicațiilor și contraindicațiilor kinetoprofilaxiei și kinetoterapiei în afecțiunea specifică studentului O.at.3.3-Să prezinte și să argumenteze diferențele contraindicațiilor ale exercițiului fizic în cazul afecțiunii de care suferă |

8. Conținuturi*

| 8.2. Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
|--|--|------------|
| Înscrierea studenților și verificarea adeverințelor medicale; | Discuții libere. | 2 ore |
| Discutarea simptomatologiei și prezentarea indicațiilor și contraindicațiilor privind exercițiul fizic pentru fiecare caz în parte.(O.c.1.1; O.at.1.3, O.at.2.3, O.at.3.3 | Discuții și exemplificare practică. Prezentarea exercițiilor fizice de pregătire a organismului pentru efort. | 2 ore |
| Conceperea, prezentarea și împărțirea programelor de exerciții fizice individualizate. (O.c.2.1) | Exemplificare practică și discuții. | 6 ore |
| Ajustarea programelor în funcție de simptomatologia prezentată (O.ab.1.2) | Exemplificare practică și Discuții. | 4 ore |

Bibliografie:

1. GAIȚĂ, D. MERGHEȘ, P. Primul pas – Ghid practic de antrenament fizic in bolile cardiovasculare, Ed. Mirton, Timisoara. 2002
2. GAITA Dan, AVRĂM Adina, AVRĂM, Claudiu. Antrenamentul fizic in recuperarea cardiovasculara. Ed. Brumar, Timisoara, 2007.
3. TUDORACHE V., LOVIN S., FREISEN M. Tratat de reabilitare pulmonara, Mirton, Timisoara, 2009.
4. GORDON, Neil F. Breathing disorders, Your complete exercise guide, Human kinetics, 1993.
5. AVRĂM C. Exerciții fizice terapeutice. Editura Universității de Vest, Timisoara, 2012.

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

Studentii vor dobândi deprinderi de practicare eficientă și corectă a exercițiilor fizice terapeutice în scop preventiv și recuperator. De asemenea, vor dobândi cunoștințe legate de afecțiunea de care suferă, de indicațiile și contraindicațiile specifice în ceea ce privește activitatea fizică precum și informații legate prognosticul afecțiunii lor și importanța kinetoterapiei în cazul lor.

10. Evaluare

| Tip de activitate | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
|-------------------------------------|---|--------------------------|-------------------------------|
| 10.4. Curs | - | - | - |
| 10.5. Seminar/laborator | Prezența la oră- acoperirea numărului minim de prezențe obligatorii (10 prezențe pe semestru) și cunoasterea programului de recuperare propus de catre kinetoterapeut | -practic | 100% |
| 10.6. Standard minim de performanță | | | |
| - | - | - | - |

 Data completării
 1.09.2016

Semnătura titularului de curs

-

Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament

