

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE/ MASTER'S DEGREE

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	PREVENIREA ȘI CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE POSTURĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	A
2.8 Codul disciplinei	20EFSAE4027AO1100						

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					46
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					51
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					46
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual					147
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Numărul de credite					7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de lucrări practice

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea, identificarea și utilizarea termenilor și a conceptelor specifice prevenirii și corectării deficiențelor fizice; • Dobândirea cunoștințelor referitoare la prevenirea și corectarea deficiențelor fizice; • Dobândirea unor competențe practice de organizare și conducere efectivă a unor activități de prevenire și corectare a deficiențelor fizice, prin utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare specifice. • Dobândirea capacității de a proiecta, planifica și evalua activitățile de prevenire și corectare a deficiențelor fizice
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea activităților de prevenire și corectare a deficiențelor fizice în condiții de asistență calificată, având la bază cunoștințe, competențe și abilități dobândite prin parcurgerea disciplinei de studiu. • Respectarea normelor de etică și deontologie având la bază cunoștințe, competențe și abilități dobândite prin parcurgerea disciplinei de studiu. • Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limba de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul de prevenirea și corectării deficiențelor fizice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. • Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe. • Formarea capacității de organizare și desfășurare a activităților de prevenire și corectare a deficiențelor fizice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Postura corporală	Curs interactiv	2 ore
2. Metode de măsurare și evaluare a posturii corporale	Curs interactiv	2 ore
3. Deficiențele de postură.	Curs interactiv	2 ore
4. Metode și mijloace de terapie a deficiențelor de postură	Curs interactiv	2 ore
5. Kinetoterapia	Curs interactiv	2 ore
6. Masajul	Curs interactiv	2 ore
7. Hidrokinetoterapia	Curs interactiv	2 ore
Bibliografie 1. Cordun, M. (1999) – <i>Postura corporală normală și patologică</i> , București, Ed. ANEFS 2. Cordun, M. (2009) – <i>Kinartropometrie</i> , București, Ed. CD Press		

3. Fozza, C., A.(2003) – Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice, București, Ed. Fundației România de Mâine		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Cifoza. Principii profilactice și corective	Aplicații practice	2 ore
2. Scolioza. Principii profilactice și corective	Aplicații practice	2 ore
3. Lordoza. Principii profilactice și corective	Aplicații practice	2 ore
4. Cifoscolioza. Principii profilactice și corective	Aplicații practice	2 ore
5. Cifolordoza. Principii profilactice și corective	Aplicații practice	2 ore
6. Piciorul plat. Principii profilactice și corective	Aplicații practice.	2 ore
7. Genu varum și genu valgum. Principii profilactice și corective	Aplicații practice.	2 ore
Bibliografie		
1. Cordun, M. (1999) – <i>Postura corporală normală și patologică</i> , București, Ed. ANEFS		
2. Cordun, M. (2009) – <i>Kinartropometrie</i> , București, Ed. CD Press		
3. Fozza, C., A.(2003) – Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice, București, Ed. Fundației România de Mâine		

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

<ul style="list-style-type: none"> Validarea noțiunilor însușite în cadrul activităților didactice în instituții de învățământ și/sau cluburi și asociații sportive.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice privind prevenirea și corectarea deficiențelor fizice.	Examen scris	70 %
10.5 Seminar	Participarea activă la seminarii. Elaborarea de referate din tematica propusă.	Evaluare practico - metodică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Prezența la cursuri și seminarii în proporție de minimum 75 %, răspunsuri de minim nota cinci la examen, precum și elaborarea referatelor din tematica propusă. 			

Semnătura titularului de disciplină
Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Marius Alin Baciu