

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
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

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	<b>PREVENIREA ȘI CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE POSTURĂ</b>						
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	Ob

### 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"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea cunoștințelor științifice fundamentale, a conceptelor, teoriilor și a procedurilor metodice de bază din domeniul Științei sportului și educației fizice în activitatea profesională;</li> <li>• Valorificarea mijloacelor și a metodelor specifice în scopul creșterii calității procesului instructiv-educativ, atât din punctul de vedere al proiectării, cât și al desfășurării acestuia;</li> <li>• Utilizarea permanentă a celor mai recente rezultate științifice;</li> <li>• Aplicarea principiilor și a mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile fizice ludice, gimnice și recreative;</li> <li>• Conceperea, proiectarea și conducerea lecțiilor de educație fizică în cadrul structurilor instituționale: grădinițe, școli primare, școli generale, licee, universități și școli speciale;</li> <li>• Proiectarea și conducerea activităților sportive extrașcolare și a competițiilor sportive;</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarea scrisă și orală în scop profesional într-o limbă de circulație internațională;</li> <li>• Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale interdisciplinare, specifice desfășurării programelor și/sau proiectelor de cercetare în domeniul Științei sportului și educației fizice;</li> <li>• Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice domeniului Științei sportului și educației fizice;</li> <li>• Utilizarea metodelor și a tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue.</li> </ul>

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

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

## 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		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cărăbaș, I.(2023) – <i>Prevenirea și corectarea deficiențelor de postură</i>, Note de curs</li> <li>2. Cordun, M. (1999) – <i>Postura corporală normală și patologică</i>, București, Ed. ANEFS</li> <li>3. Cordun, M. (2009) – <i>Kinartropometrie</i>, București, Ed. CD Press</li> <li>4. Fozza, C., A.(2003) – <i>Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice</i>, București, Ed. Fundației România de Mâine</li> </ol>		
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		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cărăbaș, I.(2023) – <i>Prevenirea și corectarea deficiențelor de postură</i>, Note de curs</li> <li>2. Cordun, M. (1999) – <i>Postura corporală normală și patologică</i>, București, Ed. ANEFS</li> <li>3. Cordun, M. (2009) – <i>Kinartropometrie</i>, București, Ed. CD Press</li> <li>4. Fozza, C., A.(2003) – <i>Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice</i>, București, Ed. Fundației România de Mâine</li> </ol>		

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

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

## 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"> <li>• Prezența la cursuri și seminarii în proporție de minimum 75 %, răspunsuri de minim nota cinci la examen, precum și elaborarea, în termenele stabilite, a referatelor din tematica propusă</li> </ul>			

Data completării: 18.06.2024	Semnătura titularului de curs Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică	Semnătura titularului de seminar
Data avizării:	Responsabil program Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică	Director departament Conf. univ. dr. Marius Alin Baci