

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 Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6 Ciclul de studii	Licenta
1.7 Programul de studii / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	REFACEREA ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. Dr. Almăjan-Guță Bogdan						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. Dr. Almăjan-Guță Bogdan						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	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 laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					13
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					10
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					8
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual					56
3.8 Total ore pe semestru					84
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nue este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de curs videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de Kinetoterapie cu suprafața de minim 30 mp Cabinet kineto spital și la terenul de rugby Prezență obligatorie

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C.2- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).</p> <p>C.3- Evaluarea tipului de oboseală.</p> <p>C.4- Realizarea programelor de refacere dirijată</p> <p>C.5- Utilizarea elementelor de refacere specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1- Organizarea de programe de refacere în activitatea sportivă în condiții de asistentă calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice de educație fizică și sport de performanță</p> <p>C.T.3- Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare specialistului în educație fizică și sport, sport și performanță motrică astfel încât acesta să poată elabora și implementa proiecte de refacere în activitatea sportivă. Cunoașterea obiectivelor și mijloacelor refacerii sportive. Aceasta îl va ajuta în adaptarea acestor competențe la mediul profesional de lucru.
7.2 Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1- Să descrie elementele care definesc tipul de efort sportiv și gradul de oboseală.</p> <p>O.ap.1.2- Să identifice legăturile dintre tipul de efort și tipul de refacere</p> <p>O.at.1.3- Să argumenteze importanța refacerii intra- și post efort</p> <p>O.c. 2.1- Să prezinte principalele patologii în pediatrie</p> <p>O.ap.2.2- Să identifice elementele care conduc la apariția acestor patologii</p> <p>O.at.2.3- Să argumenteze importanța efectuării programelor de kinetoterapie</p> <p>O.c.3.1- Să descrie principalele funcții ale terapiei kineto în pediatrie</p> <p>O.ap.3.2- Să identifice rolul refacerii pentru sportiv</p> <p>O.at.3.3- Să argumenteze importanța refacerii pentru tipul de ramură de sport</p> <p>O.c.4.1- Să descrie principalele metode de recuperare pediatrică</p> <p>O.ap.4.2- Să identifice programul optim, individualizat și personalizat de refacere</p>

	<p>O.at.4.3-Să argumenteze influența refacerii în sport</p> <p>O.c.5.1-Să descrie principalele elemente ce țin de politici sociale și promovarea sportului</p> <p>O.ap.5.2- Să prezinte principalele campanii publicitare/politice de promovare a sportului către toate categoriile de populație</p> <p>O.at.5.3-Să argumenteze importanța promovării refacerii în sportul de performanță pe toate canalele de comunicare</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Teoria efortului în sport	Prelegerea Conversația Exemplificarea	Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Ce este antrenamentul sportiv? 2. Ce este efortul sportiv? 3. Care sunt tipurile de efort sportiv? Referințe: 1. Bompa, T. – <i>Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizare</i> , Ex Ponto, București, 2002
2. Teoria oboselii în activitatea sportivă	Prelegerea Conversația Exemplificarea	1.Ce este oboseala? 2 Care sunt tipurile de oboseala? 3.Ce urmareste testarea gradului de oboseala? 4. Cauzele oboselii în diferite sporturi? 5. Ce urmareste evaluarea functionala? Referințe: 1. Alexe,Nicu - <i>Dezvoltarea calităților motrice. Antrenamentul sportiv modern</i> , Editis, București, 1993
3. Refacerea în sport	Prelegerea Conversația Exemplificarea	1.Careeste definitia refacerii? 2. Bazele fiziologice ale refacerii 3.Scopul refacerii? 4. Obiective urmarite în cadrul refacerii Referințe 1. Dragan I.- <i>Refacerea organismului după efort</i> , Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1978
4. Mijloace de refacere în sport	Prelegerea Conversația Exemplificarea	1.Substrate functionale solicitate în efort 2.Refacerea spontana și refacerea dirijata 3. Procedee de refacere dirijata 4. Refacerea în functie de efortul predominant Referințe: 1. Drăgan, I. - <i>Medicină sportivă aplicată</i> , Editura Editis, București, 1994
5. Monitorizarea efortului sportiv	Prelegerea Conversația Exemplificarea	1.Care sunt principalele metode de monitorizare a efortului sportiv? 2.Metode și tehnici de evaluare a efortului subiectiv și obiectiv? Referinte

		1. Bompă, T. – <i>Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizare</i> , Ex Ponto, București, 2002
6. Monitorizarea oboselii sportivilor	Prelegerea Conversația Exemplificarea	1. Oboseala fiziologică și patologică 2. Semnele oboselii 3. Oboseala acută 4. Oboseala cronică sau supraantrenamentul Referințe 1. Sage Rountree – <i>The Athlete's guide to recovery</i> , Athletes guide series, New York, 2011
7. Strategii de refacere în activitatea sportivă	Prelegerea Conversația Exemplificarea	1. Care sunt obiectivele refacerii? 2. Alegerea mijloacelor de refacere în funcție de tipul de efort? 3. Aplicarea mijloacelor de refacere Referințe Kisiel J. – <i>Winning the injury game</i> , New York, 2011
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> Alexe, Nicu - <i>Dezvoltarea calităților motrice. Antrenamentul sportiv modern</i>, Editis, București, 1993 Bompă, T. - <i>Teoria pregătirii sportive. Periodizarea</i>, Ex Ponto, București, 2002 Bompă, T. – <i>Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizare</i>, Ex Ponto, București, 2002 Drăgan, I. – <i>Refacerea organismului după efort</i>, Ed. Sport-Turism, București, 1978 Drăgan, I. – <i>Sănătatea o performanță</i>, Ed. Albatros, 1980 Drăgan, I. - <i>Medicină sportivă aplicată</i>, Editura Editis, București, 1994; Marcu, V., Dan, M. – <i>Kinetoterapie/Physiotherapy</i>, Editura Universității din Oradea, 2007 Iñigo Mujika Christophe Hausswirth, – <i>Recovery for performance in sport</i>, Human Kinetics, Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance INSEP, 2013 Sage Rountree – <i>The Athlete's guide to recovery</i>, Athletes guide series, New York, 2011 BEASHEL, P. & TAYLOR, J. (1996) <i>Advanced Studies in Physical Education and Sport</i>. UK: Thomas Nelson & Sons Ltd. BEASHEL, P. & TAYLOR, J. (1997) <i>The World of Sport Examined</i>. UK: Thomas Nelson & Sons Ltd. BIZLEY, K. (1994) <i>Examining Physical Education</i>. Oxford; Heinemann Educational Publishers DAVIS, B. et al. (2000) <i>Physical Education and the Study of Sport</i>. UK: Harcourt Publishers Ltd. GALLIGAN, F. et al. (2000) <i>Advanced PE for Edexcel</i>. Oxford; Heinemann Educational Publishers McARDLE, W. et al. (2000) <i>Essentials of Exercise Physiology</i>. 2nd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins 		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Teoria efortului în sport	Exercițiul, studii de caz	Studentii se vor organiza pe grupe de 6-8, iar fiecare grupă va fi prezentă săptămânal la cabinetele de practică din unitățile partenere FEFS, pe baza contactelor semnate și vor efectua practica supervizată de specialitate în sport
2. Teoria oboselii în activitatea sportivă	Exercițiul, studii de caz Studentii vor fi solicitați să observe, evalueze, elaboreze programe de refacere în sport	Studentii se vor organiza pe grupe de 6-8, iar fiecare grupă va fi prezentă săptămânal la cabinetele de practică din unitățile partenere FEFS, pe baza contactelor semnate și vor efectua practica supervizată de specialitate în sportul de performanță

3. Refacerea in sport	<p>Exercițiul, studii de caz</p> <p>Studentii vor fi solicitați să observe, evalueze, elaboreze programe de refacere in sport</p>	<p>Studentii se vor organiza pe grupe de 6-8, iar fiecare grupa va fi prezentă săptămînal la cabinetele de practică din unitățile partenere FEFS, pe baza contactelor semnate și vor efectua practica supervizată de specialitate în sportul de performanta</p>
4. Mijloace de refacere in sport	<p>Exercițiul, studii de caz</p> <p>Studentii vor fi solicitați să aplice programe de refacere in sport sub supraveghere</p>	<p>Studentii se vor organiza pe grupe de 6-8, iar fiecare grupa va fi prezentă săptămînal la cabinetele de practică din unitățile partenere FEFS, pe baza contactelor semnate și vor efectua practica supervizată de specialitate în sportul de performanta</p>
5. Monitorizarea efortului sportiv	<p>Exercițiul, studii de caz</p> <p>Studentii vor fi solicitați să monitorizeze efortul sportiv atat subiectiv, cat si obiectiv</p>	<p>Studentii se vor organiza pe grupe de 6-8, iar fiecare grupa va fi prezentă săptămînal la cabinetele de practică din unitățile partenere FEFS, pe baza contactelor semnate și vor efectua practica supervizată de specialitate in sportul de performanta</p>
6. Monitorizarea oboselii sportivilor	<p>Exercițiul, studii de caz</p> <p>Studentii vor fi solicitați să monitorizeze efortul sportiv atat subiectiv, cat si obiectiv</p>	<p>Studentii se vor organiza pe grupe de 6-8, iar fiecare grupa va fi prezentă săptămînal la cabinetele de practică din unitățile partenere FEFS, pe baza contactelor semnate și vor efectua practica supervizată de specialitate centre de performanta sportiva</p>
7. Strategii de refacere in activitatea sportiva	<p>Exercițiul, studii de caz</p> <p>Studentii vor fi solicitați să observe tipul de efort si sa elaboreze programe de refacere individualizate si personalizate Totodată</p>	<p>Studentii se vor organiza pe grupe de 6-8, iar fiecare grupa va fi prezentă săptămînal la cabinetele de practică din unitățile partenere FEFS, pe baza contactelor semnate și vor efectua practica supervizată de specialitate în centre sportive</p>

	studenții vor aplica programe de refacere pe sportivi sub supraveghere	
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> Alexe, Nicu - <i>Dezvoltarea calităților motrice. Antrenamentul sportiv modern</i>, Editis, București, 1993 Bompa, T. - <i>Teoria pregătirii sportive. Periodizarea</i>, Ex Ponto, București, 2002 Bompa, T. - <i>Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizare</i>, Ex Ponto, București, 2002 Drăgan, I. - <i>Refacerea organismului după efort</i>, Ed. Sport-Turism, București, 1978 Drăgan, I. - <i>Sănătatea o performanță</i>, Ed. Albatros, 1980 Drăgan, I. - <i>Medicină sportivă aplicată</i>, Editura Editis, București, 1994; Marcu, V., Dan, M. - <i>Kinetoterapie/Physiotherapy</i>, Editura Universității din Oradea, 2007 Îñigo Mujika Christophe Hausswirth, - <i>Recovery for performance in sport</i>, Human Kinetics, Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance INSEP, 2013 Sage Rountree - <i>The Athlete's guide to recovery</i>, Athletes guide series, New York, 2011 		

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

- Cunoștințele privind obiectivele, mijloacele, indicațiile refacerii sportive sunt necesare viitorilor specialiști în educație fizică și sportivă și în obținerea de performanțe înalte.

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	60%
10.5 Seminar / laborator	- raspunsuri periodice si finale la lucrarile practice	Conceperea și prezentarea unui referat de specialitate	20%
	Prezența și activitatea desfășurată în cadrul stagiului clinic		20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Participare în proporție de minim 80% la lucrările practice Îndeplinirea criteiilor practice in lucrul cu sportivul; Îndeplinirea în proporție de 50% a criteriilor de evaluare la examenul scris Elaborarea și prezentarea unui protocol de refacere sportiva. 			

Data completării

Semnatura titularului de curs

Semnatura titularului de seminar

10.09.2019

Semnatura directorului de departament