

Bazele teoretico-metodice ale exercițiului fizic

**CURS STUDII DE LICENȚĂ ÎN KINETOTERAPIE ȘI
MOTRICITATE SPECIALĂ**

(valabil pentru formele de învățământ IF și FR)

Autor

Prof. univ. dr. Mârza-Dănilă Doina



Editura Alma Mater

Bacău – 2013

Cuprins

OBIECTIVELE DISCIPLINEI.....	1
COMPETENȚE ASIGURATE PRIN PARCURGerea DISCIPLINEI	1
FOND DE TIMP ALOCAT, FORME DE ACTIVITATE, FORME DE VERIFICARE, CREDITE	1
STABILIREA NOTEI FINALE	1
TIMP MEDIU NECESAR PENTRU ASIMILAREA FIECĂRUI MODUL.....	2
INSTRUCȚIUNI PENTRU PARCURGerea RESURSEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT.....	2
Modulul I. Mișcarea umană ca expresie a viului și evoluției.....	3
Scopul modulului	3
Obiective operaționale.....	3
Unitatea de studiu I.1. Mișcarea umană: definiție, generalități, organismul uman văzut ca sistem.....	3
Rezumatul unității de studiu.....	9
Autoevaluare	10
Unitatea de studiu I.2. Motricitatea umană ca expresie calitativă a mișcării	10
Rezumatul unității de studiu.....	11
Autoevaluare	12
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul I	12
Modulul II. Locul kinetoterapiei în cadrul Științei activităților corporale. Interrelații fundamentale în cadrul Științei activităților corporale.....	15
Scopul modulului	15
Obiective operaționale.....	15
Unitatea de studiu II.1. Noțiuni operaționale generale și specifice. Definirea componentelor domeniului.....	15
Rezumatul unității de studiu.....	17
Autoevaluare	17
Unitatea de studiu II.2. Aria de cuprindere a domeniului mișcării umane și a omului în mișcare. Locul Kinetoterapiei în ierarhia conceptelor care definesc domeniul	17
Unitatea de studiu II.3. Interrelații fundamentale în cadrul Științei activităților corporale	21
Rezumatul unității de studiu.....	25
Autoevaluare	25
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul II	25
Tema de control nr. 1:	27
MODULUL III. Fundamentarea științifică a practicării exercițiului fizic.....	29
Scopul modulului	29
Obiective operaționale.....	29
Unitatea de studiu III.1. Exercițiul fizic, ca mijloc de educare a mișcării și de dezvoltare a motricității	29
Rezumatul unității de studiu.....	38
Autoevaluare	38
Unitatea de studiu III.2. Principii și metode specifice aplicării exercițiului fizic în Kinetoterapie	39
Rezumatul unității de studiu.....	46
Autoevaluare	46
Unitatea de studiu III.3. Elemente de bază referitoare la efortul fizic și dozarea sa.....	47
Rezumatul unității de studiu.....	52
Autoevaluare	52
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul III.....	53

Tema de control nr. 2:	56
MODULUL IV. Componentele procesului instructiv-educativ-recuperator în Kinetoterapie, preluate și adaptate din Educație fizică și sport	57
Scopul modulului	57
Obiective operaționale	57
Unitatea de studiu IV.1. Generalități referitoare la componentele procesului instructiv- educativ-recuperator. Probleme generale ale învățării. Învățarea motrică. Cunoștințele de specialitate.....	57
Rezumatul unității de studiu	60
Autoevaluare	61
Unitatea de studiu IV.2. Bazele teoretico-metodice ale deprinderilor motrice.....	61
Rezumatul unității de studiu	63
Autoevaluare	63
Unitatea de studiu IV.3. Mecanismul și etapele formării și consolidării deprinderilor motrice	63
Rezumatul unității de studiu	67
Autoevaluare	67
Unitatea de studiu IV.4. Bazele teoretico-metodice ale priceperilor motrice și ale calităților motrice	67
Rezumatul unității de studiu	70
Autoevaluare	71
Unitatea de studiu IV.5. Bazele teoretico-metodice ale calităților motrice viteza și forța	71
Rezumatul unității de studiu	76
Autoevaluare	77
Unitatea de studiu IV.6. Bazele teoretico-metodice ale calităților motrice rezistența, îndemânarea și mobilitatea.....	77
Rezumatul unității de studiu	83
Autoevaluare	84
Unitatea de studiu IV.7. Bazele teoretico-metodice ale calităților motrice combinate. Interdependența dintre calitățile motrice și dintre acestea și deprinderile motrice.....	84
Rezumatul unității de studiu	88
Autoevaluare	88
Test de autoevaluare al cunoștințelor din modulul IV	88
MODULUL V. Criterii și metode de apreciere a creșterii și dezvoltării.....	95
Scopul modulului	95
Obiective operaționale	95
Unitatea de studiu V.1. Creșterea și dezvoltarea: definiții, factori care o condiționează, legi .	95
Rezumatul unității de studiu	99
Autoevaluare	99
Unitatea de studiu V.2. Metode și criterii de apreciere a creșterii și dezvoltării	99
Rezumatul unității de studiu	108
Autoevaluare	109
Unitatea de studiu V.3. Deficiențele de creștere și dezvoltare.....	109
Rezumatul unității de studiu	112
Autoevaluare	113
Test de autoevaluare al cunoștințelor din modulul V	113
Tema de control nr. 3:	115
Bibliografie	116