

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025  
Anul de studiu II / Semestrul II

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	<b>Educație Fizică și Sportivă</b> - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Kinesiologie</b>			2.2. Cod disciplină	<b>EFS II 10</b>		
2.3. Titularul activității de curs	Lector Univ. Dr. Nicolescu – Șeușan Nicoleta - Adina						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lector Univ. Dr. Nicolescu – Șeușan Nicoleta - Adina						
2.5. Anul de studiu	<b>II</b>	2.6. Semestrul	<b>II</b>	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	<b>E</b>	2.8. Regimul disciplinei ( <b>O</b> – obligatorie, <b>Op</b> – opțională, <b>F</b> – facultativă)	

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	56	din care: 3.2. curs	<b>28</b>	3.3. seminar/laborator	<b>28</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	4	din care: 3.5. curs	<b>2</b>	3.6. seminar/laborator	<b>2</b>
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>20</b>
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>20</b>
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>25</b>
d. Tutoriat					-
e. Examinări					<b>4</b>
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.) .....					

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore activități universitare	56
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite**	5

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul.</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul.</i>

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

5.1. de desfășurare a cursului	<i>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție, masa de masaj pentru demonstrații.</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Studentii se vor prezenta la seminarii în echipament sportiv format din îmbrăcăminte sport, elastică, pantofi sport. Studentii vor executa întocmai comenzile și exercițiile indicate de către profesor evitând astfel accidentările. Locul de desfășurare- sala de gimnastică/sala fitness/laborator kinetoterapie.</i>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	<i>CP 1 Aplică strategii didactice interculturale CP 2 Elaborează programa analitică CP 7 Compilează materiale de curs</i>
Competențe transversale	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<i>Dobandirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la anatomia și biomecanica corpului uman, poziții de bază, exerciții – execuție și corectare.</i>
7.2 Obiectivele specifice	<i>Formarea unei gândiri corecte domeniului pentru rezolvarea problematicii motricității; • integrarea disciplinelor conexe studiate.</i>

**8. Conținuturi\***

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. <i>Introducere în Kinesiologie</i> - <i>Kinesiologia – știință, profesie, disciplină;</i> - <i>Kinesiologia și boala;</i> - <i>Tendențe moderne în kinesiologie;</i> - <i>Terminologie.</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
2. <i>Structura și organizarea sistemului articular</i> - <i>Raportul între patologia osului, a cartilajului, a articulației, tendonului, ligamentului și kinetoterapie;</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
3. <i>Mușchiul</i> - <i>repararea mușchiului;</i> - <i>raportul între patologia mușchiului și kinetoterapie;</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
4. <i>Nervul</i> - <i>Raportul între repararea nervului și kinetoterapie;</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
5. <i>Receptorii și analizatorii</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
6. <i>Funcționalitatea sistemului articular și amplitudinea de mișcare</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
7. <i>Sistemul efector motor</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
8. <i>Elemente de biomecanică</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
9. <i>Structurile suprasegmentare: cortexul sensorio-motor, trunchiul cerebral, crebelul, ganglionii bazali, sistemul limbic, emisferele.</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
10. <i>Controlul motor</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
11. <i>Evaluarea</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
12. <i>Exercițiul aerob</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
13. <i>Exercițiul anaerob</i>	<i>Prezentare PP, discuții libere</i>	<i>2 ore</i>
14. <i>Evaluare</i>	<i>Examinare</i>	<i>2 ore</i>
<b>Bibliografie</b>		
1. Baci, C., 1981, Aparatul locomotor, București, Editura Medicală 2. Bota, Aura, – 2007, Kinesiologie, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. 3. Hoffman, S., (editor) – 2009, Introduction to Kinesiologie, Third Edition: Studying Physical Activity, Champaign, IL, Human Kinetics. 4. Sbenghe, T., 2008, Kiensiologie- Știința mișcării, București, Edit. Medicală; 5. Solberg, G., (2005), Postural Disorders and Musculoskeletal Dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment, Editura Elsevier Limited, Philadelphia, SUA; 6. Solberg, G., (2008), Postural Disorders and Musculoskeletal dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment, Ediția a II-a, Editura Churchill Livingstone Edinburgh/New York; 7. Souchard, Ph., (2020), Rieducazione posturale globale – Il metodo, Riabilitazione, Edra, Milano; 8. Souchard, Ph., (2004), RPG, Principi e Originalita della Rieducazione Posturale Globale, Editura Marrapese, Roma; 9. Steindler, A. (1970) Kinesiologie of the Human Body Under Normal and Pathological Conditions, Springfield, SUA; 10. Stecco, C., Stecco, A., (2012), Deep fascia of the lower limbs. In: Schleip, R., Findley, T., Chaitow, L., Huijing, P. (Eds.), In the book: Fascia – The Tensional Network of the Human Body. Churchill Livingstone Elsevier; 11. Stecco, C., Gagey, O., Belloni, A., et al., (2007), Anatomy of the deep fascia of the upper limb. Second part: study of innervation. Morphologie 91, 38–43; 12. Stecco, C., (2015), Functional Atlas of the Human Fascial System, Editura Elsevier.		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
1. <i>Poziții de bază – gimnastică</i>	<i>Recapitulare, exemplificare</i>	<i>2 ore</i>
2. <i>Gimnastică medicală</i>	<i>Exemplificare, predare, corectare</i>	<i>2 ore</i>
3. <i>Exerciții de stretching vs exerciții de tonifiere</i>	<i>Exemplificare, predare, corectare</i>	<i>2 ore</i>
4. <i>Exerciții de stretching pentru trenul superior</i>	<i>Exemplificare, predare, corectare</i>	<i>2 ore</i>
5. <i>Exerciții de stretching pentru trenul inferior</i>	<i>Exemplificare, predare, corectare</i>	<i>2 ore</i>
6. <i>Exerciții de stretching pentru cele 2 centuri ale corpului uman</i>	<i>Exemplificare, predare, corectare</i>	<i>2 ore</i>

7. <i>Exercitii de stretching pentru membrele libere – superioare și inferioare</i>	<i>Exemplificare, corectare</i>	<i>predare,</i>	<i>2 ore</i>
8. <i>Exercitii de tonifiere pentru trenul superior</i>	<i>Exemplificare, corectare</i>	<i>predare,</i>	<i>2 ore</i>
9. <i>Exercitii de tonifiere pentru trenul inferior</i>	<i>Exemplificare, corectare</i>	<i>predare,</i>	<i>2 ore</i>
10. <i>Exercitii de stretching pentru cele doua centuri ale corpului uman</i>	<i>Exemplificare, corectare</i>	<i>predare,</i>	<i>2 ore</i>
11. <i>Exercitii de tonifiere pentru membrele superioare și inferioare</i>	<i>Exemplificare, corectare</i>	<i>predare,</i>	<i>2 ore</i>
12. <i>Evaluare</i>	<i>Examinare</i>		<i>2 ore</i>
1. Baci, C., 1981, Aparatul locomotor, București, Editura Medicală 2. Bota, Aura, – 2007, Kinesiologie, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. 3. Hoffman, S., (editor) – 2009, Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity, Champaign, IL, Human Kinetics. 4. Sbenghe, T., 2008, Kinesiologie- Știința mișcării, București, Edit. Medicală; 5. Solberg, G., (2005), Postural Disorders and Musculoskeletal Dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment, Editura Elsevier Limited, Philadelphia, SUA; 6. Solberg, G., (2008), Postural Disorders and Musculoskeletal dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment, Ediția a II-a, Editura Churchill Livingstone Edinburgh/New York; 7. Souchard, Ph., (2020), Rieducazione posturale globale – Il metodo, Riabilitazione, Edra, Milano; 8. Souchard, Ph., (2004), RPG, Principi e Originalita della Rieducazione Posturale Globale, Editura Marrapese, Roma; 9. Steindler, A. (1970) Kinesiology of the Human Body Under Normal and Pathological Conditions, Springfield, SUA; 10. Stecco, C., Stecco, A., (2012), Deep fascia of the lower limbs. In: Schleich, R., Findley, T., Chaitow, L., Huijing, P. (Eds.), In the book: Fascia – The Tensional Network of the Human Body. Churchill Livingstone Elsevier; 11. Stecco, C., Gagey, O., Belloni, A., et al., (2007), Anatomy of the deep fascia of the upper limb. Second part: study of innervation. Morphologie 91, 38–43; Stecco, C., (2015), Functional Atlas of the Human Fascial System, Editura Elsevier.			

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

*Kinesiologia reprezintă o materie de bază pentru viitorii specialiști în domeniu.*

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Examinare finala</i>	<i>Examen scris</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Examinare finală</i>	<i>Practic</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță: Cunoașterea noțiunilor de bază de anatomie și biomecanică, înțelegerea și executarea corectă a exercițiilor fizice predare în timpul seminariilor. Cerințe pentru promovare: a) Prezența obligatorie – atât la curs, cât și la seminar – minim 7 prezente/curs, minim 10 prezente/seminar. b) Nota finală : nota minima pentru promovare este 5 atât la proba practică cât și la cea teoretică (redacțional). Nota finala este obținută din proba practica 50% și proba teoretică 50%			

**Data completării**

**Semnătura titularului de curs**

Lector Univ. Dr. Nicolescu – Șeușan Nicoleta – Adina



**Semnătura titularului de seminar**

Lector Univ. Dr. Nicolescu – Șeușan Nicoleta - Adina



**Data avizării în departament**

**Semnătura directorului de departament**