

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / 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	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Kinetoterapie și Motricitate Specială 226405/2264 Kinetoterapeut 226406/2264 Profesor cultură fizică medicală

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Kinesiologie			2.2. Cod disciplină		KMS I 10				
2.3. Titularul activității de curs			Conf. univ. dr. Mavritsakis Nikolaos								
2.4. Titularul activității de seminar / laborator			Conf. univ. dr. Hăisan Petronela Lăcrămioara								
2.5. Anul de studiu		I	2.6. Semestrul		II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)		C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)		O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					5
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
d. Tutoriat					0
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	19
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	75
3.10 Numărul de credite**	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție. Studentii se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile închise. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	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.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP 1 - Efectuează evaluări fizioterapeutice CP 2 - Formulează planuri de tratament
------------------------------------	---

Competențe transversale	Nu este cazul
-------------------------	---------------

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la anatomia și biomecanica corpului uman, poziții de bază, exerciții – execuție și corectare.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea unei gândiri corecte domeniului pentru rezolvarea problematicei motricității. Întegrarea disciplinelor conexe studiate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. <i>Introducere în Kinesiologie. Kinesiologia – știință, profesie, disciplină; Kinesiologia și boala; Tendințe moderne în kinesiologie; Terminologie.</i> 2. <i>Structura și organizarea sistemului articular. Raportul între patologia osului, a cartilajului, a articulației, tendonului, ligamentului și kinetoterapie.</i> 3. <i>Mușchiul. Repararea mușchiului; Raportul între patologia mușchiului și kinetoterapie.</i> 4. <i>Nervul. Raportul între repararea nervului și kinetoterapie.</i> 5. <i>Receptorii și analizatorii.</i> 6. <i>Funcționalitatea sistemului articular și amplitudinea de mișcare.</i> 7. <i>Sistemul efector motor.</i> 8. <i>Elemente de biomecanică.</i> 9. <i>Structurile suprasegmentare: cortexul sensorio-motor, trunchiul cerebral, crebelul, ganglionii bazali, sistemul limbic, emisferele.</i> 10. <i>Controlul motor.</i> 11. <i>Evaluarea.</i> 12. <i>Exercițiul aerob.</i> 13. <i>Exercițiul anaerob.</i> 14. <i>Evaluare.</i>	Prezentare ppt, discuții libere	2 ore fizice / curs

Bibliografie

Baciu, C., 1981, Aparatul locomotor, București, Editura Medicală
Bota, Aura, – 2007, Kinesiologie, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
Hoffman, S., (editor) – 2009, Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity, Champaign, IL, Human Kinetics.
Sbenghe, T., 2008, Kinesiologie- Știința mișcării, București, Edit. Medicală;
Solberg, G., (2005), Postural Disorders and Musculoskeletal Dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment, Editura Elsevier Limited, Philadelphia, SUA;
Solberg, G., (2008), Postural Disorders and Musculoskeletal dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment, Ediția a II-a, Editura Churchill Livingstone Edinburgh/New York;
Souhard, Ph., (2020), Rieducazione posturale globale – Il metodo, Riabilitazione, Edra, Milano;
Souhard, Ph., (2004), RPG, Principi e Originalità della Rieducazione Posturale Globale, Editura Marrapese, Roma;
Steindler, A. (1970) Kinesiology of the Human Body Under Normal and Pathological Conditions, Springfield, SUA;
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;
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

8.2. Seminar-laborator		
1. <i>Poziții de bază – gimnastică.</i> 2. <i>Gimnastică medicală.</i> 3. <i>Exerciții de stretching vs exerciții de tonifiere.</i> 4. <i>Exerciții de stretching pentru trenul superior.</i> 5. <i>Exerciții de stretching pentru trenul inferior.</i> 6. <i>Exerciții de stretching pentru cele 2 centuri ale corpului uman.</i> 7. <i>Exerciții de stretching pentru membrele libere – superioare și inferioare.</i> 8. <i>Exerciții de tonifiere pentru trenul superior.</i> 9. <i>Exerciții de tonifiere pentru trenul inferior.</i> 10. <i>Exerciții de stretching pentru cele două centuri ale corpului uman.</i> 11. <i>Exerciții de tonifiere pentru membrele superioare și inferioare.</i> 12. <i>Exercițiul aerob.</i> 13. <i>Exercițiul anaerob.</i> 14. <i>Evaluare..</i>	Exemplificare, predare, corectare.	2 ore fizice / seminar

Bibliografie

Baciu, C., 1981, Aparatul locomotor, București, Editura Medicală
Bota, Aura, – 2007, Kinesiologie, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.

Hoffman, S., (editor) – 2009, Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity, Champaign, IL, Human Kinetics.

Sbenghe, T., 2008, Kinesiologie- Știința mișcării, București, Edit. Medicală;

Solberg, G., (2005), Postural Disorders and Musculoskeletal Dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment, Editura Elsevier Limited, Philadelphia, SUA;

Solberg, G., (2008), Postural Disorders and Musculoskeletal dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment, Ediția a II-a, Editura Churchill Livingstone Edinburgh/New York;

Souchard, Ph., (2020), Rieducazione posturale globale – Il metodo, Riabilitazione, Edra, Milano;

Souchard, Ph., (2004), RPG, Principi e Originalità della Rieducazione Posturale Globale, Editura Marrapese, Roma;

Steindler, A. (1970) Kinesiology of the Human Body Under Normal and Pathological Conditions, Springfield, SUA;

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;

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

Disciplina răspunde prin conținuturi, cerințelor comunității epistemice, asociațiilor profesionale și a angajatorilor din domeniul programului, aspect dovedit prin fișa disciplinei.

10. Evaluare

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

Data completării
30.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament