

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		Bazele generale ale kinetoterapiei			2.2. Cod disciplină		KMS I 9				
2.3. Titularul activității de curs			Lect. univ. dr. Dragoș Ovidiu								
2.4. Titularul activității de seminar / laborator			Lect. univ. dr. Dragoș Ovidiu								
2.5. Anul de studiu		I	2.6. Semestrul		II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)		E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)		O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	58
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	42
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	100
3.10 Numărul de credite**	4

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	Sala de seminar este dotată cu aparatură de videoproiecție, planșe și schelet în mărime naturală, paturi, cărucioare, cuburi, rulouri, scaune.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP 3 - Instruiește cu privire la prevenirea bolilor
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea de specialiști în domeniu. Cunoașterea altor domenii conexe. Capacitatea de a argumenta convingător un punct de vedere. Capacitatea de a lucra în echipă.
7.2 Obiectivele specifice	Capacitatea de a descrie, explica și demonstra elementele folosite în domeniul kinetoterapiei. Capacitatea de a crea exerciții și programe care să corespundă procedurilor specifice domeniului. Capacitatea de a demonstra exerciții(proceduri kinetoterapeutice) și a aplica metode. Abilitatea de a evalua și valorifica efectele kinetoterapiei asupra diferitelor categorii de vârstă și grupe socio-profesionale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Bazele terminologice ale kinetoterapiei. Scopul modulului. Obiective operationale. Kinetologie. Kinetologie umană. Kinetoterapie. Definitii, terminologie specifică. 2. Tehnici, procedee si metode în kinetoterapie. Bazele teoretice si practico-metodice ale tehnicilor în kinetoterapie. Tehnicile anakinetice (akinetice). Imobilizarea. Posturarea. Tehnicile kinetice. 3. Tehnici kinetice dinamice. Tehnici kinetice statice. Tehnici de stretching. Tehnici de transfer. Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă (FNP). 4. Bazele teoretice si practico-metodice ale procedeeleor în kinetoterapie. Procedee bazate pe cresterea intensității efortului fizic. Procedee bazate pe scăderea intensității efortului fizic. Procedee pentru stimularea aparatului respirator si a functiei respiratori. 5. Importanta pozitiilor corpului în gimnastica respiratorie. Exerciții libere de respiratie. Exerciții de respiratie însoțite de mișcări pasive. Exerciții de respiratie însoțite de mișcări active. Exerciții de respiratie cu rezistentă. Exerciții fizice care favorizează respiratia. Exerciții de respiratie însoțite de manifestări fonetice si muzicale. Apneea voluntară ca exercitiu de respiratie Indicatii metodice. 6. Procedee pentru stimularea aparatului cardio-vascular si a functiilor acestuia. Mobilizări pasive cu efecte circulatorii. Contractii si relaxări musculare locale. Mișcări active analitice cu efecte asupra aparatului cardiovascular. Exerciții de respiratie cu efect circulator. Procedee de gimnastică vasculară. Masajul cu efecte circulatorii. Indicatii si contraindicatii. 7. Procedee pentru stimularea functională a aparatului digestiv. Exerciții pasive de abdomen. Exerciții active de abdomen. Exerciții de abdomen cu rezistentă. Exerciții pentru muschiul diafragm. Exerciții pentru bazin si perineu. Indicatii si contraindicatii. 8. Procedee pentru stimularea functiei de nutritive. Procedee pentru stimularea functiilor de eliminare. Procedee pentru stimularea functiilor neuromotorii. 9. Gimnastica articulară. Exerciții de gimnastică pe grupe de muschi. Educarea si reeducarea neuromotorie. Exerciții fizice cu caracter aplicativ. 10. Bazele teoretice si practico-metodice ale metodelor în kinetoterapie. Metode de relaxare folosite în kinetoterapie. Metode de educare / reeducare neuromotorie. Metode de facilitare neuro-proprioceptivă. Metode de reeducare posturală. Metode de recuperare folosite în afecțiunile lombare. 11. Mijloacele fundamentale ale kinetoterapiei. Exercițiul fizic terapeutic. Structura exercitiului fizic terapeutic. Principiile de bază ale exercitiului fizic terapeutic. Promovarea mișcărilor sau controlul motor. Masajul.. 12. Mijloacele ajutoare ale kinetoterapiei. Termoterapia. Electroterapia. Hidroterapia. Terapia ocupațională. Activitățile fizice adaptate. 13. Mijloacele asociate kinetoterapiei. Factorii naturali. Factorii igienici si alimentatia. 14. Evaluarea în kinetoterapie. Obiectivele generale ale kinetoterapiei.	Prelegere, discuții.	2 ore fizice / curs

Bibliografie

Prof.Univ.Dr. Doina Marza Danila. Bazele Generale Ale Kinetoterapiei .Universitatea "Vasile Alecsandri" Din Bacau ..Note De Curs 2012-2013.

Manole, L., 2008, Bazele Generale Ale Kinetologiei, Note De Curs, Universitatea Din Bacău

Cordun, M., 1999, Kinetologie Medicală, Editura Axa, Bucuresti .

Sbenghe, T. Bazele Teoretice Și Practice Ale Kinetoterapiei, Editura Medicală, București, 1999.

Masajul In Kinetoterapie: Masajul Terapeutic Clasic, Tehnici De Masaj Reflex, Tehnici Complementare, Sidenco, ElenaLuminita, Fundatiei "Romania De Maine", București, 2003

Terapeutica Medicala, Ungureanu, Gabriel`Covig, Maria, Polirom, Iași 2000.

Masajul Therapeutic, Tioshi, O.Wu, 2003.

Cultura Fizica Si Sanatatea, Dragan, Ion, Medicală, București, 1965.

Kinesiology For Occupational Therapy, Rybski, Melinda F., Slack Incorporated, Thorofare, Nj, U.S.A., 2012

Reabilitarea Functionala A Genunchiului Cu Un Ligament Incrucisat Anterior Defictar, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2014.

Evaluarea Musculo-Articulara. Membrul Inferior, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2013.

Tehnici Kinetologice Pentru Cresterea Fortei Si A Rezistentei Musculare, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2015.

Activitati Sportive Pentru Persoane Cu Dizabilitati, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2015.

Indrumar Metodic Pentru Kinetoterapie Cu Mijloace Asociate Din Educatia Fizica: Gimnastica Posttraumatica, Ii, Ganciu, Mihaela, Universitatea Din Bucuresti, Bucuresti 2016

Kinetologie, Note De Curs, Dan Mirela, S.N, Arad, 2012

8.2. Seminar-laborator

1. *Tehnici, procedee si metode în kinetoterapie. Bazele teoretice si practico-metodice ale tehnicilor în kinetoterapie. Tehnicile anakinetice (akinetice). Imobilizarea. Posturarea. Tehnicile kinetice.*
2. *Tehnici kinetice dinamice. Tehnici kinetice statice. Tehnici de stretching. Tehnici de transfer. Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă (FNP).*
3. *Bazele teoretice si practico-metodice ale procedeeleor în kinetoterapie. Procedee bazate pe cresterea intensității efortului fizic. Procedee bazate pe scăderea intensității efortului fizic. Procedee pentru stimularea aparatului respirator si a functiei respiratorii.*
4. *Importanta pozitiiilor corpului în gimnastica respiratorie. Exercitii libere de respiratie. Exercitii de respiratie însoțite de mișcări pasive. Exercitii de respiratie însoțite de mișcări active. Exercitii de respiratie cu rezistentă. Exercitii fizice care favorizează respiratia. Exercitii de respiratie însoțite de manifestări fonetice si muzicale. Apneea voluntară ca exercitiu de respiratie Indicatii metodice.*
5. *Procedee pentru stimularea aparatului cardio-vascular si a functiilor acestuia. Mobilizări pasive cu efecte circulatorii. Contractii si relaxări musculare locale. Mișcări active analitice cu efecte asupra aparatului cardiovascular. Exercitii de respiratie cu efect circulator. Procedee de gimnastică vasculară. Masajul cu efecte circulatorii Indicatii si contraindicatii.*
6. *Procedee pentru stimularea functională a aparatului digestiv. Exercitii pasive de abdomen. Exercitii active de abdomen. Exercitii de abdomen cu rezistentă. Exercitii pentru muschiul diafragm. Exercitii pentru bazin si perineu Indicatii si contraindicatii.*
7. *Procedee pentru stimularea functiei de nutritie. Procedee pentru stimularea functiilor de eliminare. Procedee pentru stimularea functiilor neuromotori.*
8. *Gimnastica articulară. Exercitii de gimnastică pe grupe de muschi. Educarea si reeducarea neuromotorie. Exercitii fizice cu caracter aplicativ.*
9. *Bazele teoretice si practico-metodice ale metodelor în kinetoterapie. Metode de relaxare folosite în kinetoterapie. Metode de educare / reeducare neuromotorie. Metode de facilitare neuro-proprioceptivă. Metode de reeducare posturală. Metode de recuperare folosite în afecțiunile lombare.*
10. *Mijloacele ajutătoare ale kinetoterapiei. Termoterapia. Electroterapia. Hidroterapia. Terapia ocupațională. Activitățile fizice adaptate.*
11. *Mijloacele ajutătoare ale kinetoterapiei. Termoterapia. Electroterapia. Hidroterapia. Terapia ocupațională. Activitățile fizice adaptate.*
12. *Mijloacele asociate kinetoterapiei. Factorii naturali. Factorii igienici si alimentatia.*
13. *Mijloacele asociate kinetoterapiei. Factorii naturali. Factorii igienici si alimentatia.*

Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs.

1 ore fizice / seminar

14. Prestare a cunoștințelor teoretice dobândite.		
Bibliografie Prof.Univ.Dr. Doina Marza Danila. Bazele Generale Ale Kinetoterapiei .Universitatea "Vasile Alecsandri" Din Bacau ..Note De Curs 2012-2013. Manole, L., 2008, Bazele Generale Ale Kinetologiei, Note De Curs, Universitatea Din Bacău Cordun, M., 1999, Kinetologie Medicală, Editura Axa, Bucuresti . Sbenghe, T. Bazele Teoretice Și Practice Ale Kinetoterapiei, Editura Medicală, București, 1999. Masajul In Kinetoterapie: Masajul Terapeutic Clasic, Tehnici De Masaj Reflex, Tehnici Complementare, Sidenco, ElenaLuminita, Fundatiei "Romania De Maine", București, 2003 Terapeutica Medicala, Ungureanu, Gabriel`Covig, Maria, Polirom, Iași 2000. Masajul Therapeutic, Tioshi, O.Wu, 2003. Cultura Fizica Si Sanatatea, Dragan, Ion, Medicală, București, 1965. Kinesiology For Occupational Therapy, Rybski, Melinda F., Slack Incorporated, Thorofare, Nj, U.S.A., 2012 Reabilitarea Functionala A Genunchiului Cu Un Ligament Incrucisat Anterior Defictar, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2014. Evaluarea Musculo-Articulara. Membrul Inferior, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2013. Tehnici Kinetologice Pentru Cresterea Fortei Si A Rezistentei Musculare, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2015. Activitati Sportive Pentru Persoane Cu Dizabilitati, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2015. Indrumar Metodic Pentru Kinetoterapie Cu Mijloace Asociate Din Educatia Fizica: Gimnastica Posttraumatica, Ii, Ganciu, Mihaela, Universitatea Din Bucuresti, Bucuresti 2016 Kinetologie, Note De Curs, Dan Mirela, S.N, Arad, 2012		

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 anjajatorilor din domeniul programului, aspect dovedit prin fisa 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>Test grilă.</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Verificare pe parcurs</i>	<i>Notă obținută la forma de evaluare continuă.</i>	25%
	<i>Activitate la seminar</i>	<i>Notă pentru activități aplicative.</i>	25%
10.6 Standard minim de performanță: <i>Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului , să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional, personal, cu efecte benefice asupra componentei practico aplicative, specifică profesiei.</i> <i>Minimum nota 5 la examenul practic.</i> <i>Minimum nota 5 la examenul scris.</i> <i>Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.</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