

## 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	De Drept si Stiinte Sociale
1.3 Departamentul	STIINTE SOCIALE
1.4 Domeniul de studii	PSIHLOGIE
1.5 Ciclul de studii	Licenta
1.6 Programul de studii/ Calificarea/ Grupă de bază ESCO*	Terapie ocupațională/Psiholog 2634/ 2269.4 — Terapeut ocupational

\*conform Planului de învățământ

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BAZELE GENERALE ALE KINETOTERAPIEI</b>		2.2. Cod disciplină	<b>TO112</b>			
2.3. Titularul activității de curs	<b>Lect. univ. dr. Podar Alin</b>						
2.4. Titularul activității de seminar	<b>Lect. univ. dr. Podar Alin</b>						
2.5. Anul de studiu	<b>I</b>	2.6. Semestrul	<b>II</b>	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	<b>E</b>	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	<b>O</b>

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	<b>3</b>	din care: 3.2. curs	<b>2</b>	3.3. seminar/laborator	<b>1</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>42</b>	din care: 3.5. curs	<b>28</b>	3.6. seminar/laborator	<b>14</b>
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>20</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>20</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>24</b>
Tutoriat					<b>2</b>
Examinări					<b>2</b>
Alte activități .....					<b>0</b>

3.7 Total ore studiu individual	64
3.8 Total ore din planul de învățământ	46
3.9 Total ore pe semestru	100
3.10 Numărul de credite*	4

\*1credit = 25 ore

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

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

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

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală cu paturi, cărucioare, cuburi, rulouri, scaune, etc.

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>C5/R5 - Dezvoltă programe de reabilitare</b> - Utilizează tehnici de raționament clinic și raționamentul clinic atunci când aplica o serie de tehnici de evaluare adecvate, cum ar fi evaluarea stării mintale, diagnosticul, formularea dinamică și o posibilă planificare a tratamentului.</p> <p><b>C6/R6 - Utilizează tehnici de evaluare clinică</b> - Produce și analizează date științifice provenite din metodele de cercetare calitativă și cantitativă. Stochează și păstrează datele în baze de date de cercetare. Sprijină reutilizarea datelor științifice și este familiarizat(ă) cu principiile de gestionare a datelor deschise.</p> <p><b>C7/R7 - Gestionează date în domeniul cercetării</b> - Se angajează în conceperea sau crearea de noi cunoștințe prin formularea de întrebări în legătură cu cercetarea, prin cercetarea, îmbunătățirea sau dezvoltarea de concepte, teorii, modele, tehnici, instrumente, software sau metode operaționale și prin utilizarea de metode și tehnici științifice.</p> <p><b>C8/R8 - Promovează inovarea deschisă în cercetare</b> - Evaluează comportamentul și nevoile pacientului prin observare și interviuri adaptate și prin administrarea și interpretarea evaluărilor psihometrice și idiosincratice.</p> <p><b>C9/R9 - Efectuează cercetare științifică</b> - Se angajează în conceperea sau crearea de noi cunoștințe prin formularea de întrebări în legătură cu cercetarea, prin cercetarea, îmbunătățirea sau dezvoltarea de concepte, teorii, modele, tehnici, instrumente, software sau metode operaționale și prin utilizarea de metode și tehnici științifice.</p>
Competențe transversale	Nu este cazul

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

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

## 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 ore	Prelegere, discuții	2 ore
2. Tehnici, procedee si metode în kinetoterapie Bazele teoretice si practico-metodice ale tehnicilor în kinetoterapie Tehnicile anakinetice (akinetice) Imobilizarea Posturarea Tehnicile kinetice – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore
3.Tehnici kinetice dinamice Tehnici kinetice statice Tehnici de stretching Tehnici de transfer Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă (FNP) – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore
4.Bazele teoretice si practico-metodice ale procedeelor în kinetoterapie Procedee bazate pe creșterea intensității efortului fizic Procedee bazate pe scăderea intensității efortului fizic Procedee pentru stimularea aparatului respirator si a funcției respiratorii – <b>2 ore</b>	Prelegere, discuții	2 ore
5. 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 – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore
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 Exercitii de respiratie cu efect circulator Procedee de gimnastică vasculară Masajul cu efecte circulatorii Indicatii si contraindicatii - 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore
7. Procedee pentru stimularea funcțională 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 – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore
8. Procedee pentru stimularea funcției de nutritive Procedee pentru stimularea functiilor de eliminare Procedee pentru stimularea functiilor neuromotorii – <b>2 ore</b>	Prelegere, discuții	2 ore
9. Gimnastica articulară Exercitii de gimnastică pe grupe de muschi Educarea si reeducarea neuromotorie Exercitii fizice cu caracter aplicativ – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore

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 ). – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore
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. – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore
12. Mijloacele ajutoare ale kinetoterapiei Termoterapia Electroterapia Hidroterapia Terapia ocupațională Activitățile fizice adaptate – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore
13. Mijloacele asociate kinetoterapiei Factorii naturali Factorii igienici si alimentatia – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore
14. Evaluarea în kinetoterapie. Obiectivele generale ale kinetoterapiei. – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore

#### Bibliografie

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

<b>8.2.Seminar</b>		
1 Tehnici, procedee si metode în kinetoterapie Bazele teoretice si practico-metodice ale tehnicilor în kinetoterapie Tehnicile anakinetice (akinetice) Imobilizarea Posturarea Tehnicile kinetice – 2 ore	Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs.	2 ore
2. Tehnici kinetice dinamice Tehnici kinetice statice Tehnici de stretching Tehnici de transfer Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă (FNP) – 2 ore	Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs.	2 ore
3. Bazele teoretice si practico-metodice ale procedeelor 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 – 2 ore	Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs.	2 ore

<p>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 rezistență  Exercitii fizice care favorizează respirația  Exercitii de respiratie însoțite de manifestări fonetice si muzicale  Apneea voluntară ca exercitiu de respiratie  Indicatii metodice – <b>2 ore</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</p>	<p>2 ore</p>
<p>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 – <b>2 ore</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</p>	<p>2 ore</p>
<p>6. Procedee pentru stimularea funcțională a aparatului digestiv  Exercitii pasive de abdomen  Exercitii active de abdomen  Exercitii de abdomen cu rezistență  Exercitii pentru muschiul diafragm  Exercitii pentru bazin si perineu  Indicatii si contraindicatii – <b>2 ore</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</p>	<p>2 ore</p>
<p>7. Procedee pentru stimularea funcției de nutritie  Procedee pentru stimularea funcțiilor de eliminare  Procedee pentru stimularea funcțiilor neuromotorii – <b>2 ore</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</p>	<p>2 ore</p>
<p>8. Gimnastica articulară  Exercitii de gimnastică pe grupe de muschi  Educarea si reeducarea neuromotorie  Exercitii fizice cu caracter aplicativ – <b>2 ore</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</p>	<p>2 ore</p>
<p>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 ). – <b>2 ore</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</p>	<p>2 ore</p>

10. Mijloacele ajutătoare ale kinetoterapiei Termoterapia Electroterapia Hidroterapia Terapia ocupaTională Activitățile fizice adaptate – <b>2 ore</b>	EXEMPLIFICARE PRACTICĂ TESTARE ÎN LABORATOR	2 ore
11. Mijloacele ajutătoare ale kinetoterapiei Termoterapia Electroterapia Hidroterapia Terapia ocupaTională Activitățile fizice adaptate – <b>2 ore</b>	EXEMPLIFICARE PRACTICĂ TESTARE ÎN LABORATOR	2 ore
12. Mijloacele asociate kinetoterapiei Factorii naturali Factorii igienici si alimentatia – <b>2 ore</b>	Conversație.	2 ore
13. Mijloacele asociate kinetoterapiei Factorii naturali Factorii igienici si alimentatia – <b>2 ore</b>	Conversație	2 ore
14. PRETESTARE A CUNOSTIINTELOR TEORETICE DOBANDITE – <b>2 ore</b>	TEST GRILA PREDAREA PORTOFOLIULUI DE ACTIVITATE CARE CUPRINDE REFERATELE/STUDIILE INDIVIDUALE INTOCMITE PE PARCURSUL SEMESTRULUI.	2 ore

#### Bibliografie

1. Mârza-Dănilă, D., Bazele Generale Ale Kinetoterapiei, Editura Alma Mater, Bacău, 2012.
2. Bota, A., 2007, Kineziologie, Editura Didactică Si Pedagogică R.A., Bucuresti
3. Sbenge, T. Bazele Teoretice Și Practice Ale Kinetoterapiei, Editura Medicală, București, 1999.
4. Marcu, V., Bazele Teoretice Și Practice Ale Kinetoterapiei, Editura Universității Din Oradea, 1997.
5. Kinetoterapie Activă, Exerciții Terapeutice, Plas, F. Hagron, E. , Polirom, Iași, 2001
6. Masajul In Kinetoterapie: Masajul Terapeutic Clasic, Tehnici De Masaj Reflex, Tehnici Complementare, Sidenco, Elena-Luminita, Fundatiei "Romania De Maine", București, 2003
7. Terapeutica Medicala, Ungureanu, Gabriel`Covig, Maria, Polirom, Iași 2000.
8. Masajul Therapeutic, Tioshi, O.Wu, 2003.
9. Cultura Fizica Si Sanatatea, Dragan, Ion, Medicală, București, 1965.
10. Kinesiology For Occupational Therapy, Rybski, Melinda F., Slack Incorporated, Thorofare, Nj, U.S.A., 2012
11. Reabilitarea Functionala A Genunchiului Cu Un Ligament Incrucisat Anterior Deficitar, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2014.
12. Evaluarea Musculo-Articulara. Membrul Inferior, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2013.
13. Tehnici Kinetologice Pentru Cresterea Fortei Si A Rezistentei Musculare, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2015.
14. Activitati Sportive Pentru Persoane Cu Dizabilitati, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2015.
15. Indrumar Metodic Pentru Kinetoterapie Cu Mijloace Asociate Din Educatia Fizica: Gimnastica Posttraumatica, li, Ganciu, Mihaela, Universitatea Din Bucuresti, Bucuresti 2016
16. 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 raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, 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>Examen scris - tip grilă</i>	50%
	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	<i>Verificare pe parcurs</i>	nota obținută la forma de evaluare continuă	25%
	<i>Activitate la seminar</i>	nota pentru activități aplicative	25%
10.6 Standard minim de performanță: 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. Minimum nota 5 la examenul practic. Minimum nota 5 la examenul scris. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.			Nota min. 5

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

01.09.2024

.....

.....

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

17.09.2024