

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / Semestrul II

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	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/grupa de baza ESCO	Kinetoterapie și motricitate specială - kinetoterapeut cod COR 226405/2264 - profesor cultură fizică medicală cod COR 226406/2264

### 2. Date despre disciplină

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

### 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
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități .....					0

3.7 Total ore studiu individual	54
3.8 Total ore din planul de învățământ	46
3.9 Total ore pe semestru	100
3.10 Numărul de credite	4

### 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	Competențe explicite prin descriptori de nivel
	CP 1 Efectuează evaluări fizioterapeutice 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	<i>Formarea de specialiști în domeniu.</i> 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
<p>1. Bazele terminologice ale kinetoterapiei.Scopul modulului. Obiective operationale. Kinetologie.Kinetologie umană, Kinetoterapie.definitii, terminologie specifică. – 2 ore</p>	Prelegere, discuții	
<p>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</p>	Prelegere, discuții	
<p>3.Tehnici kinetice dinamice Tehnici kinetice statice Tehnici de stretching Tehnici de transfer Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă (FNP) – 2 ore</p>	Prelegere, discuții	
<p>4.Bazele teoretice si practico-metodice ale procedeeilor 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 – <b>2 ore</b></p>	Prelegere, discuții	
<p>5. Importanta pozitiilor corpului în gimnastica respiratorie Exercitii libere de respiratie Exercitii de respiratie însoțite de miscări pasive Exercitii de respiratie însoțite de miscări 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</p>	Prelegere, discuții	
<p>6.Procedee pentru stimularea aparatului cardio-vascular si a functiilor acestuia Mobilizări pasive cu efecte circulatorii Contractii si relaxări musculare locale Miscări 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</p>	Prelegere, discuții	
<p>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</p>	Prelegere, discuții	

8. Procedee pentru stimularea functiei de nutritive Procedee pentru stimularea functiilor de eliminare Procedee pentru stimularea functiilor neuromotorii – 2 ore	Prelegere, discuții	
9. Gimnastica articulară Exercitii de gimnastică pe grupe de muschi Educarea si reeducarea neuromotorie Exercitii fizice cu caracter aplicativ – 2 ore	Prelegere, discuții	
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	
11. Mijloacele fundamentale ale kinetoterapiei Exercitiul fizic terapeutic Structura exercitiului fizic terapeutic Principiile de bază ale exercitiului fizic terapeutic Promovarea miscărilor sau controlul motor Masajul. – 2 ore	Prelegere, discuții	
12. Mijloacele ajutătoare ale kinetoterapiei Termoterapia Electroterapia Hidroterapia Terapia ocupațională Activitățile fizice adaptate – 2 ore	Prelegere, discuții	
13. Mijloacele asociate kinetoterapiei Factorii naturali Factorii igienici si alimentatia – 2 ore	Prelegere, discuții	
14. Evaluarea în kinetoterapie. Obiectivele generale ale kinetoterapiei. – 2 ore	Prelegere, discuții	

#### 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. S Benghe, 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

Seminar

<p>1 Tehnici, procedee si metode în kinetoterapie  Bazele teoretice si practico-metodice ale tehnicilor în kinetoterapie  Tehnicile anakinetice (akinetice)  Imobilizarea  Posturarea  Tehnicile kinetice – <b>1 oră</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs.</p>	
<p>2. Tehnici kinetice dinamice  Tehnici kinetice statice  Tehnici de stretching  Tehnici de transfer  Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă (FNP) – <b>1 oră</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs.</p>	
<p>3. Bazele teoretice si practico-metodice ale procedeeilor 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>1 oră</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs.</p>	
<p>4. Importanța pozițiilor corpului în gimnastica respiratorie  Exerciții libere de respirație  Exerciții de respirație însoțite de mișcări pasive  Exerciții de respirație însoțite de mișcări active  Exerciții de respirație cu rezistență  Exerciții fizice care favorizează respirația  Exerciții de respirație însoțite de manifestări fonetice si muzicale  Apneea voluntară ca exercițiu de respirație  Indicații metodice– <b>1 oră</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</p>	
<p>5. Procedee pentru stimularea aparatului cardio-vascular si a funcțiilor acestuia  Mobilizări pasive cu efecte circulatorii  Contractii si relaxări musculare locale  Mișcări active analitice cu efecte asupra aparatului cardiovascular  Exerciții de respirație cu efect circulator  Procedee de gimnastică vasculară  Masajul cu efecte circulatorii  Indicații si contraindicații – <b>1 oră</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</p>	
<p>6. Procedee pentru stimularea funcțională a aparatului digestiv  Exerciții pasive de abdomen  Exerciții active de abdomen  Exerciții de abdomen cu rezistență  Exerciții pentru mușchiul diafragm  Exerciții pentru bazin si perineu  Indicații si contraindicații – <b>1 oră</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</p>	
<p>7. Procedee pentru stimularea funcției de nutriție  Procedee pentru stimularea funcțiilor de eliminare  Procedee pentru stimularea funcțiilor neuromotorii – <b>1 oră</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</p>	
<p>8. Gimnastica articulară  Exerciții de gimnastică pe grupe de mușchi  Educația si reeducarea neuromotorie  Exerciții fizice cu caracter aplicativ – <b>1 oră</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</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>1 oră</b></p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs</p>	

10. Mijloacele ajutătoare ale kinetoterapiei Termoterapia Electroterapia Hidroterapia Terapia ocupaTională Activitățile fizice adaptate – <b>1 oră</b>	EXEMPLIFICARE PRACTICĂ TESTARE ÎN LABORATOR	
11. Mijloacele ajutătoare ale kinetoterapiei Termoterapia Electroterapia Hidroterapia Terapia ocupaTională Activitățile fizice adaptate – <b>1 oră</b>	EXEMPLIFICARE PRACTICĂ TESTARE ÎN LABORATOR	
12. Mijloacele asociate kinetoterapiei Factorii naturali Factorii igienici si alimentatia – <b>1 oră</b>	Conversație.	
13. Mijloacele asociate kinetoterapiei Factorii naturali Factorii igienici si alimentatia – <b>1 oră</b>	Conversație	
14. PRETESTARE A CUNOSTIINTELOR TEORETICE DOBANDITE – <b>1 oră</b>	TEST GRILA PREDAREA PORTOFOLIULUI DE ACTIVITATE CARE CUPRINDE REFERATELE/STUDIILE INDIVIDUALE INTOCMITE PE PARCURSUL SEMESTRULUI.	

#### 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 Incurcisat 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  
18.10.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament