

FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Institutia de invatamant superior	Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea/Departamentul	De Științe/Stiințele mediului, Fizica și Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licenta
Programul de studii/Calificarea	Sport și Performanță Motrică/Licentiat în Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplina

Denumirea disciplinei	KINESIOLOGIE			
Titularul activitatilor de curs	Conf.dr. Popa Florina			
Titularul activitatilor de seminar	Conf.dr. Popa Florina			
Anul de studiu - I	Semestrul - I	Tipul de evaluare -C	Regimul disciplinei – DS; O	

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activitatilor didactice)

Numar de ore pe saptamana	1oră curs 1oră lucrări practice
Total ore din planul de invatamant	28 ore
Distributia fondului de timp	ore
Studiul dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite	1 oră
Documentare suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate si pe teren	1 oră
Pregatire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri	1 oră
Tutoriat	14 ore
Examinari	2 ore
Alte activitati.....	
Total ore de studiu individual	14 ore
Total ore pe semestru	

4. Preconditii (acolo unde este cazul)

de curriculum	* Noțiuni de anatomie și fiziologie aparat locomotor
de competente	*

5. Conditii (acolo unde este cazul)

de desfasurare a cursului	*
de desfasurare a seminarului/laboratorului	*

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	1. Însușirea cunoștințelor de bază despre kinetologia medicală 2. Cunoașterea rolului terapiei prin mișcare în tratamentul, recuperarea și, în special, în profilaxia bolilor 3. Informarea studenților despre utilitatea kinetologiei medicale 4. Învățarea obiectivelor și tehnicilor kinetologice 5. Învățarea metodelor de evaluare articulară, musculară și globală 6. Învățarea metodelor de kinetoprofilaxie
Competențe transversale	*

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

Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor de bază despre kinetologia medicală
Obiectivele specifice	Învățarea obiectivelor și tehnicilor kinetologice Învățarea metodelor de evaluare articulară, musculară și globală Învățarea metodelor de kinetoprofilaxie

8. Continuturi

Curs	Metode de predare	Observatii
1.Kinetologia (definiție, clasificare, istoric) 2.Planurile anatomice Clasificarea mișcărilor articulare 3.Testarea clinică articulară 4.Testarea clinică musculară 5.Metode de evaluare globală, a alinierii și posturii corecte a corpului, a mersului 6.Bazele anatomice ale locomoției 7.Bazele fiziologice ale locomoției 8.Bazele fiziopatologice ale locomoției 9.Clasificarea tehnicilor kinetice. Tehnici anakinetice. Tehnici kinetice dinamice 10. Tehnici kinetice statice 11.Exercițiul fizic terapeutic 12.Obiective de bază în kinetologie 13.Kinetoprofilaxie 14.Kinetoprofilaxie	- cursuri interactive - folosirea materialelor auxiliare: videoproiector	
Seminar/laborator	Metode de predare	Observatii
Cunoașterea sălii de kinetoterapie	-discuții tip „brainstorming”	
Învățarea planurilor anatomice și a tipurilor de mișcare articulară		
Modalități de măsurare a amplitudinii de mișcare articulară		
Cotarea bilanțului muscular		

Alte metode de evaluare (globală, postură a corpului, mers)		
Redori, anchiloze și mobilități articulare exagerate		
Hipotrofia și atrofia musculară		
Contractura și retractura musculară		
Tehnici anakinetice		
Tehnici kinetice statice și dinamice		
Metode de relaxare locală și generală		
Exercițiul fizic terapeutic – poziții de start		
Tipurile de contracții musculare		
Programe de kinetoprofilaxie primară		
Bibliografie 1. Tudor Sbenghe, Kinesiologie – știința mișcării, Editura Medicală, 2005 2. Tudor Sbenghe, Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Editura Medicală, 1987 3. Iaroslav Kiss, Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală, Ed. Medicală, 2004		

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

10. Evaluare

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Prezență activă	Test grilă /online	70%
Seminar/laborator	Prezență activă	Evaluare activități aplicative /online	20%
		Teme de casă/ online	10%
Standard minim de performanță	Prezența obligatorie la lucrări practice Nota 5 la testul grilă		
*			

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 27.09.2020

Data avizării în Departament: 01.10.2020

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ.dr. Florina Popa	<i>Florina Popa</i>
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	<i>Voichita Gheoca</i>