

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe
1.3. Departament	Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Științe
1.5. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Kinesiologie		Cod	FSTI.MFE.EFS.L.F O.1.1001.C-3.4	
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Popa Florina Ligia				
2.3. Titular activități practice	Conf. univ. dr. Popa Florina Ligia				
2.4. An de studiu ²	I	2.5. Semestrul ³	1	2.6. Tipul de evaluare ⁴	C
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	S		

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	Total
2	2			4
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	Total ⁷
14	14			28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸				Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notie				4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				5
Tutoriat ⁹				7
Examinări ¹⁰				4
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOS_{sem})				22
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})				28
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOS_{sem})				50
3.6. Nr ore / ECTS				25
3.7. Număr de credite¹³				2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Cunostinte fundamentale de anatomie, fiziologie, biomecanica si fiziopatologia sistemului neuro-musculo-scheletal.
4.2. Competene	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Videoprojector, laptop
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ¹⁶	Sală pentru desfășurarea seminariilor

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

		Număr de credite alocat disciplinei ¹⁸	2	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Utilitatea kinesiologie		0.25
	CP2	Utilitatea exercițiilor kinetice în menținerea sănătății, în refacerea și tratarea urmărilor diverselor îmbolnăviri		0.25
	CP3	Relațiile existente între structurile aparatului locomotor și activitatea fizică;		0.25
	CP4	Obiectivele de bază în kinesiologie și tehnicile kinetice ce pot fi folosite.		0.5
	CP5			
	CP6			
6.2. Competențe transversale	CT1	Înțelegerea rolului kinesiologiei în cadrul specialității de Medicină fizică și de reabilitare		0.25
	CT2	Intelegerea rolului Kinesiologiei în studiul mecanismelor neuromusculare și articulare care asigură omului activitățile motrice normale		0.25
	CT3	Utilizarea eficienta a surselor informationale si a resurselor de comunicare si formare profesionala asistata (portaluri Internet, aplicatii software de specialitate baze de date, cursuri on-line etc.) atat in limba romana cat si intr-o limba de circulatie internationala.		0.25

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

7.1. Obiectivul general	Cunoașterea rolului Kinesiologiei în studiul mecanismelor neuromusculare și articulare care asigură omului activitățile motrice normale, urmărind și înregistrarea, analizarea și corectarea acestora când sunt deficitare.
7.2. Obiectivele specifice	Înțelegerea utilității kinesiologiei, a exercițiilor kinetice în menținerea sănătății, în refacerea și tratarea urmărilor diverselor îmbolnăviri; Înțelegerea relațiilor existente între structurile aparatului locomotor și activitatea fizică;

8. Conținuturi

8.1. Curs²⁰	Metode de predare²¹	Nr. ore
-------------------------------	---------------------------------------	----------------

Curs 1 Kinesiologia: definiție, clasificare, istoric. Planurile anatomice. Clasificarea mișcărilor	Videoproiecție, discuții cu studenții	2
Curs 2 Relațiile între structurile aparatului locomotor și activitatea fizică	Videoproiecție, discuții cu studenții	2
Curs 3 Metode de evaluare globală, a mobilității articulare și a forței musculare	Videoproiecție, discuții cu studenții	2
Curs 4 Bazele anatomice, fiziologice și fiziopatologice ale locomoției	Videoproiecție, discuții cu studenții	2
Curs 5 Clasificarea și tipurile de tehnici kinetice	Videoproiecție, discuții cu studenții	2
Curs 6 Exercițiul fizic terapeutic. Obiectivele de bază în kinesiologie	Videoproiecție, discuții cu studenții	2
Curs 7 Kinetoprofilaxia	Videoproiecție, discuții cu studenții	2
Total ore curs:		14

8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²² / 8.2.b. Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴)	Metode de predare	Nr. ore
1. Cunoașterea sălii de kinetoterapie. Învățarea planurilor anatomice și a tipurilor de mișcare articulară	Discuții Prezentări	2
2. Insușirea modalităților de măsurare a amplitudinii de mișcare articulară, de cotare a forței musculare și a altor mijloace de evaluare	Discuții Prezentări	2
3. Observarea diverselor semne și simptome de afectare a aparatului locomotor	Discuții Prezentări	2
4. Învățarea tehnicilor anakinetice	Discuții Prezentări	2
5. Învățarea tehnicilor kinetice	Discuții Prezentări	2
6. Exemplificarea tipurilor de contracții musculare	Discuții Prezentări	2
7. Programe de kinetoprofilaxie	Discuții Prezentări	2
Total ore seminar/laborator		14

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Kinesiologie, T. Sbenghe, Ed. Medicală, 2005
	Suport curs PowerPoint
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁵

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei.




11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁶
11.4a Examen / Colocviu	<ul style="list-style-type: none"> Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) 	Teste pe parcurs ²⁷ :	10 %	70 % (minim 5)	
		Teme de casă:	10 %		
		Alte activități ²⁸ :	10 %		
		Evaluare finală:	70 % (min. 5)		
11.4b Seminar	<ul style="list-style-type: none"> Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor 	Evidența intervențiilor, portofoliude lucrări (referate, sinteze științifice)		30 % (minim 5)	
11.4c Laborator	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate 	<ul style="list-style-type: none"> Chestionar scris Răspuns oral Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. Demonstrație practică 		% (minim 5)	CPE
11.4d Proiect	<ul style="list-style-type: none"> Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese 	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului Evaluarea critică a unui proiect 		% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță ²⁹					

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: | 2 | 9 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 3 |

Data avizării în Departament: | 1 | 0 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 3 |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. Univ. dr. Florina Ligia Popa	
Responsabil program de studii	Lector Univ. Ioan Hașmașan	
Director Departament	Lector Univ. Voichia Gheoca	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplinar: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credccte} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_c + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_c + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credccte}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_c/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²² Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁶ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁷ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁸ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁹ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.