

# FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu II / 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<br>226405/2264 Kinetoterapeut<br>226406/2264 Profesor cultură fizică medicală |

## 2. Date despre disciplină

|                                                   |  |                                        |                                              |  |                     |                                 |             |   |                                                                             |  |    |
|---------------------------------------------------|--|----------------------------------------|----------------------------------------------|--|---------------------|---------------------------------|-------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|--|----|
| 2.1. Denumirea disciplinei                        |  | Kinetoprofilaxie secundară și terțiară |                                              |  | 2.2. Cod disciplină |                                 | KMS II 14.2 |   |                                                                             |  |    |
| 2.3. Titularul activității de curs                |  |                                        | Conf. univ. dr. Mavritsakis Nikolaos         |  |                     |                                 |             |   |                                                                             |  |    |
| 2.4. Titularul activității de seminar / laborator |  |                                        | Lect. univ. dr. Hăisan Petronela Lăcrămioara |  |                     |                                 |             |   |                                                                             |  |    |
| 2.5. Anul de studiu                               |  | II                                     | 2.6. Semestrul                               |  | II                  | 2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP) |             | E | 2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă) |  | Op |

## 3. Timpul total estimat

|                                                                                                   |    |                     |    |                        |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|----|------------------------|-----|
| 3.1. Numar ore pe saptamana                                                                       | 3  | din care: 3.2. curs | 1  | 3.3. seminar/laborator | 2   |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                                                           | 42 | din care: 3.5. curs | 14 | 3.6. seminar/laborator | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                      |    |                     |    |                        | ore |
| a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                     |    |                        | 24  |
| b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |                        | 20  |
| c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                     |    |                        | 22  |
| 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.                                                                   |
| 5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului | Laborator dotat corespunzător cerințelor, videoproiector, mese, scaune, aparatură specială, materiale și consumabile. |

## 6. Competențe specifice acumulate

|                                    |                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe/rezultate ale învățării | C4 – Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.<br>C5 – Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică. |
| Competențe transversale            | Nu este cazul                                                                                                                                                                                  |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Cunoașterea altor domenii conexe.<br>Capacitatea de a argumenta convingător un punct de vedere.<br>Capacitatea de comunicare (cu colegii, superiorii etc.)<br>Capacitatea de a lucra în echipă. |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Abilitatea de a scrie și vorbi într-o limbă străină.<br>Utilizarea tehnologiei informatice moderne.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.2 Obiectivele specifice | Capacitatea de a descrie, explica și demonstra elementele folosite în domeniul Kinetoprofilaxiei secundare și terțiare.<br>Capacitatea de a crea exerciții și programe care să corespundă procedurilor specifice domeniului.<br>Abilitatea de a evalua și valorifica efectele kinetoprofilaxiei asupra diferitelor categorii de vârstă și grupe socioprofesionale. |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metode de predare                                                          | Observații             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kinetoprofilaxia: definiție, terminologie, clasificare</li> <li>2. Fitness-ul - componentă de bază a kinetoprofilaxiei, testarea aparatului mio-artro-kinetic</li> <li>3. Substratul morfo-fiziologic al exercițiului fizic. Efectele exercițiului fizic și al antrenamentului asupra organismului</li> <li>4. Formarea și educarea atitudinii corecte a corpului. Atitudinea corectă a corpului în poziții și acte motrice</li> <li>5. Kinetoprofilaxia secundară a deficiențelor globale de atitudine a corpului</li> <li>6. Kinetoprofilaxia secundară a deviațiilor coloanei vertebrale</li> <li>7. Kinetoprofilaxia secundară în bolile aparatului cardiovascular: cardiopatia ischemică cronică, ateroscleroza etc</li> <li>8. Kinetoprofilaxia terțiară în bolile aparatului cardiovascular: cardiopatia ischemică cronică, ateroscleroza</li> <li>9. Kinetoprofilaxia secundară pe grupe de vârstă</li> <li>10. Kinetoprofilaxia secundară și terțiară în boli de nutriție și metabolism: diabet, obezitate</li> <li>11. Kinetoprofilaxia secundară și terțiară în boli ale aparatului respirator</li> <li>12. Kinetoprofilaxia secundară și terțiară în bolile funcționale ale sistemului nervos</li> <li>13. Kinetoprofilaxia secundară și terțiară în patologia sportivă</li> <li>14. Kinetoprofilaxia în stațiunea balneară</li> </ol>                                                                                      | Prelegere, discuții.                                                       | 1 ore fizice / curs    |
| <b>Bibliografie</b><br>Oravițan M. - Noțiuni de kinetoprofilaxie, Editura Eurobit, 2007;<br>Sbenghe T. - Kinetologie: știința mișcării, Editura Medicală, București, 2002;<br>Șerbescu C. - Kinetoprofilaxie primară. Biologia condiției fizice, Editura Universității din Oradea, 2000;<br>Sbenghe T. - Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Editura Medicală, București, 1981;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                            |                        |
| 8.2. Seminar-laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |                        |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Testarea globală a capacității de efort</li> <li>2. Testarea globală și analitică a aparatului locomotor</li> <li>3. Kinetoprofilaxia secundară și terțiară în - afecțiuni reumatismale cronice</li> <li>4. Kinetoprofilaxia secundară și terțiară în bolile aparatului locomotor: - tulburări de postură și aliniament</li> <li>5. Metodologia de aplicare stretchingului muscular și al țesutului conjunctiv; exerciții pe grupe musculare; seturi de exerciții ptr kinetoprofilaxie, aplicații practice</li> <li>6. Kinetoprofilaxia secundară și terțiară în bolile aparatului cardiovascular: cardiopatia ischemică cronică, ateroscleroza etc</li> <li>7. Kinetoprofilaxia secundară și terțiară în bolile aparatului cardiovascular: cardiopatia ischemică cronică, ateroscleroza etc</li> <li>8. Kinetoprofilaxia secundară și terțiară în boli de nutriție și metabolism: diabet, obezitate, profilaxia dislipidemiilor din cadrul aterosclerozei</li> <li>9. Kinetoprofilaxia secundară și terțiară în boli ale aparatului respirator</li> <li>10. Programe de kinetoprofilaxie în obezitate</li> <li>11. Kinetoprofilaxia secundară în bolile funcționale ale sistemului nervos</li> <li>12. Kinetoprofilaxia terțiară în bolile funcționale ale sistemului nervos</li> <li>13. Programe de antrenament pentru profilaxia traumatismelor în sport</li> <li>14. Programe de kinetoprofilaxie în stațiunea balneară</li> </ol> | Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbaterile, lucru în echipă | 2 ore fizice / seminar |
| <b>Bibliografie</b><br>Oravițan M. (2007) - Noțiuni de kinetoprofilaxie, Editura Eurobit;<br>Balint, T. (2006), Kinetoterapia – o alternativă în combaterea obezității, Editura EduSoft, Bacău;<br>Șerbescu C. (2000) - Kinetoprofilaxie primară. Biologia condiției fizice, Editura Universității din Oradea;<br>Fozza, A. C., (2003), Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice, Editura Fundației de Măine, București;<br>Crăciun, M., 2002, Kinetoprofilaxie, curs – ID, Bacău;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |                        |

**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, 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>Examen scris tip 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 laborator.</i> | <i>Notă pentru activități aplicative.</i>           | 25%                          |
| <b>10.6 Standard minim de performanță:</b><br><i>Alcătuirea, aplicarea și monitorizarea unui program kinetic, cu scopuri și obiective bine precizate, utilizându-se tehnici și metode adecvate. Cerinte pentru promovare.</i><br><i>Prezenta:</i><br><i>- la curs nu este obligatorie, insa se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat cel putin 10 cursuri;</i><br><i>- la LP-uri, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca).</i><br><i>Nota finala:</i><br><i>- este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% LP-uri (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)</i><br><br><b>NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5</b> |                                 |                                                     |                              |

Data completării  
30.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament