

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Kinetoterapie și Discipline Teoretice
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Kinetoterapie în afecțiunile aparatului locomotor/ Kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Asistenta psihologica in kinetoterapie						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. Marius Craciun						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector dr. Marius Craciun						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	Din care: 3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	12
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	83				
3.8 Total ore pe semestru	36				
3.9 Numărul de credite	6				

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 video proiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de seminar dotată cu aparatură de video proiecție

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la principalele intervenții psihologice în munca de recuperare a pacienților • Dobândirea unor cunoștințe practice care să permită studenților să lucreze în recuperarea pacienților cu afecțiuni locomotorii
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Competențele specifice acumulate

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Sa cunoască determinații comportamentali ai exercițiului fizic precum și sa inițieze intervenții pentru participarea și aderența la un program de activitate fizică.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Să cunoască teoriile care explicitează participarea indivizilor la exercițiul fizic și să aibă noțiuni asupra intervențiilor cognitiv - comportamentale destinate creșterii aderenței la exercițiu. • Să cunoască teoriile care explicitează participarea indivizilor la exercițiul fizic și să aibă noțiuni asupra intervențiilor cognitiv - comportamentale destinate creșterii aderenței la exercițiu. • Să evalueze critic evidențele privind efectele activității fizice asupra răspunsurilor psihologice din timpul stresului; afectelor, dispozițiilor și emoțiilor; anxietății; depresiei; stimei de sine; somnului.
7.3 Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)	<ul style="list-style-type: none"> • Sa cunoască determinații comportamentali ai exercițiului fizic precum și sa inițieze intervenții pentru participarea și aderența la un program de activitate fizică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Obiectul, istoricul și metodele de cercetare ale Psihologiei Sportului și Exercițiului fizic.	Curs interactiv	2 ore
2. Stresul și exercițiul fizic. Definiții ale stresului.	Curs interactiv	2 ore
3. Efectele exercițiului fizic asupra dispozițiilor afective. Cercetări asupra relației exercițiu - afectivitate. Evaluarea dispozițiilor afective. Testul POMS.	Curs interactiv	2 ore

4. Anxietatea. Definiții și tipuri de tulburări anxioase. Efectul exercițiului fizic asupra anxietății. Explicații teoretice.	Curs interactiv	2 ore
5. Depresia. Descriere clinică. Efectele exercițiului fizic asupra depresiei.	Curs interactiv	2 ore
6. Stima de sine. Definiții. Teorii și modele. Exercițiul fizic și stima de sine.	Curs interactiv	2 ore
7. Imagine corporală distorsionată. Tulburări de alimentație. Anorexia și bulimia. Adicția la exercițiul fizic.	Curs interactiv	2 ore
8. Somnul și exercițiul fizic. Tulburările de somn. Prevalență și definiție. Cercetări privind influența exercițiului fizic asupra somnului. Mecanisme de acțiune.	Curs interactiv	2 ore
9. Burnout și suprantrenamentul. Definiții. Cauze și caracteristici. Stadiile tulburării burnoutului. Evaluarea burnoutului.	Curs interactiv	2 ore
10. Psihologia accidentărilor sportive. Factori psihologici implicați în accidentări.	Curs interactiv	2 ore
11. Dezvoltarea caracterului și sportivitatea. Rationamentul moral și sportul de performanță. Teorii moderne cu privire la sportivitate. Strategii pentru dezvoltarea sportivității și comportamentului moral.	Curs interactiv	2 ore
12. Agresivitatea în sport și exercițiul fizic. Criterii ale agresivității. Cauze ale agresivității. Controlul agresivității.	Curs interactiv	2 ore
13. Probleme de gender în sport și exercițiul fizic. Inegalități de gender în sport. Gender și motivația de realizare. Conflictul de rol la femeile sportive.	Curs interactiv	2 ore
14. Intervenții pentru modificarea comportamentului legat de exercițiul fizic. Caracteristicile contextuale.	Curs interactiv	2 ore
Bibliografie		
□ Crăciun, Marius, 2005, Psihologie Educațională, curs pentru studenții Facultății de Educație Fizică și Sport, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.	Curs interactiv	2 ore
□ Crăciun, Marius – Psihologie educațională – curs (http://www.sport.ubb.cluj.ro)		
□ Crăciun, Marius, 2005, Introducere în Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca		
□ Weimberg, R-S, Gould, D., Foundations of Sport and Exercise Psychology, 2005, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, 1995.		
□ Gender și motivația de realizare		

8.2 Seminar/-laborator	Metode de predare	Observații
Mecanisme fiziologice ale răspunsului la stres. Cercetări recente și limitele lor	Referate, exemplificari video	2 ore
Efectul exercițiului fizic asupra anxietății. Explicații teoretice	Referate, exemplificari video	2 ore
Recomandări pentru calibrarea unui program de exerciții fizice cu pacienți depresivi. Explicații și mecanisme explicative	Referate, exemplificari video	2 ore
Factori psihosociale care influențează stima de sine. Populații cu nevoi speciale	Referate, exemplificari video	2 ore
Reacții psihologice la accidentare. Psihologia și recuperarea după accidentare	Referate, exemplificari video	2 ore
Modificări cognitive comportamentale pentru aderența la exercițiul fizic. Prevenirea abandonului	Referate, exemplificari video	2 ore
Cercetări privind influența exercițiului fizic asupra somnului. Mecanisme de acțiune.	Referate, exemplificari video	2 ore
Bibliografie: Buckworth, J., Dishman, R. K., 2002, Exercise Psychology, Human Kinetics, Champaign, IL. Gallahue, D.L., V., 1987, Developmental Physical Education for Today's Children, Wm. C. Communications, Inc., Dubuque, IA. Martens, R., 1987, Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL. Weinberg, R. S., 1995, Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics, Champaign, IL.		

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

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și notiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/laborator	Prezentarea și susținerea publică a unui referat tematic	Notare curentă	20%
	Activitatea în cadrul seminariilor	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			

- Cunoașterea și aplicarea procedeelor metodice, a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative specifice domeniului de activitate.

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lector dr. **MARIUS CRĂCIUN**



Semnătura coordonatorului de Master

conf. dr. **CIOCOL-POP D. RAREȘ**

