

## 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	
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Antrenor într-o ramură sportivă

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BIOMECHANICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Palaghita Letitia						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf. dr. Palaghita Letitia						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

### 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/LP	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					1
Alte activități:					1
3.7 Total ore studiu individual	36				
3.8 Total ore pe semestru	42				
3.9 Numărul de credite	4				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li></ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"><li>Laborator dotat cu planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare</li></ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</li> <li>• C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea noțiunilor de artrologie și biomecanică articulară.</li> <li>• Cunoașterea particularităților biomecanice ale articulațiilor corpului omenesc și ale legilor fizice care guvernează locomoția umană.</li> <li>• Adaptarea informațiilor transmise studenților la specificul specializării de sport și performanță motrică.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și utilizarea corectă a termenilor de artrologie și biomecanică articulară. Folosirea unui limbaj de specialitate.</li> <li>• Cunoașterea modului de organizare și funcționare a articulațiilor.</li> <li>• Cunoașterea legilor fizice cu aplicabilitate în locomoția umană.</li> <li>• Însușirea corectă a noțiunilor de biomecanică articulară cu aplicabilitate în deprinderile motrice complexe.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Obiectul de studiu al biomecanicii. Legile fizice al mișcării.	Curs interactiv	4 ore
Pozițiile și planul general de analiză a acestora. Axe planuri, poziții segmentare, termeni de orientare în anatomie.	Curs interactiv	4 ore
Elementele descriptive al articulațiilor.	Curs interactiv	10 ore
Definirea locomoției și evoluția acesteia. Forțele interioare și exterioare ale locomoției.	Curs interactiv	4 ore
Deprinderile motrice complexe.	Curs interactiv	4 ore
		<b>Total 28 ore</b>

### Bibliografie

1. Papilian, V., 1992, vol. I, Anatomia omului, editura ALL, București
2. Zamora Elena, Crăciun, D.D., 2005, Anatomia omului, editura Risoprint, Cluj-Napoca
3. Zamora E, Ciocoi-Pop D. R., 2006. Artrologie și Biomecanică umană generală, Editura Risoprint,

Cluj-Napoca.		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Articulațiile capului cu coloana vertebrală și articulațiile coloanei vertebrale: descriere, biomecanică.	Explicație, demonstrație	2 ore
Articulațiile centurii scapulare și articulația scapulo-humerală: elemente descriptive, biomecanică.	Explicație, demonstrație	2 ore
Articulațiile cotului și radio-ulnare: elemente descriptive, biomecanică. Articulațiile mâinii: elemente descriptive, biomecanică. Prehensiunea și alte funcții ale mâinii.	Explicație, demonstrație	4 ore
Articulațiile bazinului și coxo-femurală: elemente descriptive, biomecanică.	Explicație, demonstrație	2 ore
Articulațiile genunchiului și tibio-fibulare: elemente descriptive, biomecanică. Articulațiile piciorului: elemente descriptive, biomecanică. Mersul.	Explicație, demonstrație	4 ore
		<b>Total 14 ore</b>
<b>Bibliografie</b> 1. Baciu, C., 1981, Aparatul locomotor, Editura Medicală, București; 2. Papilian, V., 1992, vol. I, Anatomia omului, editura ALL, București; 3. Zamora Elena, Crăciun, D.D., 2006, Anatomia omului - aparatul locomotor. Artrologie și biomecanică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.		

### 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 (Federații sportive, Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice biomecanicii.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Recunoașterea și redarea noțiunilor de biomecanică practică.	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și demonstrarea noțiunilor de anatomie funcțională			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Conf. dr. Palaghita Letitia

Conf. dr. Palaghita Letitia

Semnătura director departament

Prof.dr.CIOCOI- POP DUMITRU RAREȘ

