

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	DISCIPLINE TEORETICE ȘI KINETOTERAPIE
1.4 Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / Kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BIOMECANICA MUSCULARĂ NORMALĂ ȘI PATOLOGICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. NICOLAE HORĂȚIU POP						
2.3 Titularul activităților de seminar/LP	Conf.univ.dr. NICOLAE HORĂȚIU POP						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					56
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 videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Laborator dotat cu materiale auxiliare pentru demonstrații

6. Competențele specifice acumulate

Compe tențe profe siona le	<ul style="list-style-type: none"> • C3 - Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. • C4 - Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. • C5 - Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.
Compe tențe trans versa le	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea cunoștințelor necesare evaluării din punct de vedere biomecanic a pacientului și stabilirea nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. • Însușirea cunoștințelor necesare pentru realizarea unui protocol de kinetoterapie, în scop profilactic sau terapeutic. • Deprinderea cu mijloacele și metodele specifice kinetoterapiei.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ○ Însușirea corectă a complexelor de exerciții specifice cu scop profilactic și terapeutic. ○ Însușirea unor cunoștințe legate de efortul aerob-anaerob specific. ○ Însușirea cunoștințelor specifice de artrologie, miologie și biomecanică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Prezentarea obiectului de studiu al disciplinei	Curs interactiv	2 ore
Definirea pozițiilor, planurilor și a mișcărilor segmentelor și corpului uman	Curs interactiv	4 ore
Morfologia fibrei musculare	Curs interactiv	2 ore
Sistemele energetice și corelația cu efortul muscular. Placa motorie, inervația musculară. Mecanismul contracției musculare	Curs interactiv	6 ore
Tipuri de contracție musculară: importanța varietății în ședințele de terapie	Curs interactiv	2 ore
Categoriile musculare implicate în actul motric, principiile aplicate în activitatea de hipertrofie musculară	Curs interactiv	4 ore
Biomecanica membrului superior	Curs interactiv	2 ore

Biomecanica membrului inferior	Curs interactiv	2 ore
Coloana vertebrală - biomecanică	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Chapman, A.E. – (2008). *Biomechanical analysis of fundamental human movements*. USA: Human Kinetics
2. Guyton A.C., Hall, J.E. – (2006). *Medical Physiology – eleventh edition*. China: Elsevier Saunders;
3. Ilieascu, A. – (1975). *Biomecanica exercițiilor fizice*. București: Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport;
4. Papilian V. – (2003). *Anatomia omului. Volumul I*. București :BIC ALL;
5. Pop N. H., Zamora E. – (2007). *Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice*. Cluj-Napoca: Risoprint,
6. Sbenge T. - *Kinesiologie – (2005). Știința mișcării*. București: Medicală;
7. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Cluj-Napoca: Risoprint;
8. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). *Anatomie funcțională – vol. I și II*. Cluj-Napoca: Risoprint.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Fundamentele mișcării	Explicație, demonstrație, repetare	1 oră
2. Biomecanica echilibrului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Biomecanica alunecării, căderii și aterizării	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Biomecanica mersului și alergării	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Biomecanica săriturii	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Biomecanica manipulării obiectelor	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Biomecanica aruncării, lovirii și prinderii	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Biomecanica cățărării și a balansării	Explicație, demonstrație, repetare	1 oră
		Total 14 ore

Bibliografie

1. Chapman, A.E. – (2008). *Biomechanical analysis of fundamental human movements*. USA: Human Kinetics
2. Guyton A.C., Hall, J.E. – (2006). *Medical Physiology – eleventh edition*. China: Elsevier Saunders;
3. Ilieascu, A. – (1975). *Biomecanica exercițiilor fizice*. București: Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport;
4. Papilian V. – (2003). *Anatomia omului. Volumul I*. București :BIC ALL;

5. Pop N. H., Zamora E. – (2007). *Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice*. Cluj-Napoca: Risoprint,
6. Sbenghe T. - *Kinesiologie – (2005). Știința mișcării*. București:Medicală;
7. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Cluj-Napoca: Risoprint;
8. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). *Anatomie funcțională – vol. I și II*. Cluj-Napoca: Risoprint.

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

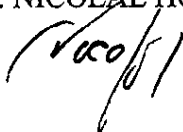
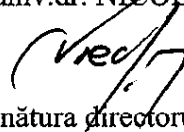
10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor de anatomie, morfologie și fiziologie musculară prezentate la curs	Evaluare scrisă	30%
	Cunoașterea principiilor biomecanice prezentate la curs	Evaluare scrisă	30%
10.5 Seminar/LP	Întocmirea unui protocol de tratament kinetic adecvat unei situații de patologie musculară	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. NICOLAE HORAȚIU POP Conf.univ.dr. NICOLAE HORAȚIU POP

Semnătura directorului de departament

Prof.univ.dr. DUMITRU RAREȘ CIOCOI- POP

