

## 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	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / Kinetoterapeut

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ÎNOT ȘI HIDROKINETOTERAPIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
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					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	66				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 Numărul de credite	6				

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promovarea colocviului la disciplina Stagiul de aplicații practice în mediul acvatic</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoștințe practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice înotului sportiv.</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>Bazin de înot de dimensiuni olimpice cu 8 culoare și marcaje corespunzătoare</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C4 - Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.</li> <li>• C5 - Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CT3</b> Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și proceduri specifice hidrokinetoterapiei și înotului terapeutic</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea cunoștințelor specifice procedurilor specifice înotului sportiv;</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor specifice hidrokinetoterapiei și a înotului terapeutic de rezolvare a obiectivelor propuse în protocolul de kinetoterapie;</li> <li>• Dezvoltarea capacității studenților de a aplica deprinderi practico-metodice specifice hidrokinetoterapiei, cu posibilitatea de transfer în activitățile de profilaxie;</li> <li>• Deprinderea metodelor moderne specifice hidrokinetoterapiei, aplicate în scop profilactic și terapeutic;</li> <li>• Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Curs introductiv – definirea conceptelor de bază	Curs interactiv	2 ore
2. Fizica fluidelor – hidrostática și hidrodinamica	Curs interactiv	2 ore
3. Hidrotermoterapia	Curs interactiv	2 ore
4. Înotul mijloc al hidrokinetoterapiei	Curs interactiv	2 ore
5. Metodologia folosită în hidrokinetoterapie	Curs interactiv	4 ore
6. Rolul kinetoterapeutului în programul de hidrokinetoterapie	Curs interactiv	2 ore
7. Modificările parametrilor funcționali și activitatea fizică în imersie	Curs interactiv	2 ore
8. Metoda Halliwick	Curs interactiv	2 ore
9. Metoda Bad-Ragaz	Curs interactiv	2 ore
10. Metoda Ai Chi	Curs interactiv	2 ore

11. Metoda Watsu	Curs interactiv	2 ore
12. Hidrokinetoterapia pre și post-natal	Curs interactiv	2 ore
13. Hidrokinetoterapia la nou născuți	Curs interactiv	2 ore
	<b>Total</b>	<b>28 ore</b>

#### Bibliografie:

1. **Betes, A.; Hanson, N. – (1992).** *Aquatic exercise therapy*, British Columbia Canada:W.B. Saunders Company.
2. **Bîltac G., Rusu L. – (2008).** *Hidrokinetoterapia*. Craiova:Universitaria.
3. **Davis, B.C., Harrison, R.A. – (1998).** *Hydrotherapy in practice*. New York:Churchill Livingstone.
4. **Duma E. – (1997).** *Deficiențele de dezvoltare fizică*. Cluj-Napoca:Argonaut.
5. **Gamper, U.N. – (1995).** *Wasserspezifische Bewegungstherapie und Trening*. Stuttgart, Jena, New York:Gustav Fischer.
6. **Hay, J. – (1993).** *The Biomechanics of Sport Techniques – 4<sup>th</sup> edition*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
7. **Szatmary L., Pop N.H., Zamora E. – (2005).** *Elemente de hidrokinetoterapie și înot terapeutic*. Cluj-Napoca:Risoprint.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
<b>Conținut pentru LP (lucrări practice)</b>	Explicație, demonstrație	4 ore
1. Recapitularea procedeelor înotului sportiv – spate, craul, fluture și bras		
2. Aspecte generale privind aplicarea practică a metodelor hidrokinetoterapiei	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Metodica hidrokinetoterapiei în torticolis și cifoza totală	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Metodica hidrokinetoterapiei în cifoza dorsală și spatele cifotic	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Metodica hidrokinetoterapiei în spatele plan și spatele rotund	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Metodica hidrokinetoterapiei în lordoza lombară și scolioza în „C”	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Metodica hidrokinetoterapiei în scolioza în „S” și cifolordoza	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Metodica hidrokinetoterapiei în discopatia lombară și hernia de disc	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Metodica hidrokinetoterapiei în umărul postoperator și genuvarum	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Metodica hidrokinetoterapiei în genuvalgum și genuchiul postoperator	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Metodica hidrokinetoterapiei în piciorul plat și hemiplegia	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Metodica hidrokinetoterapiei în paraplegie	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
	<b>Total</b>	<b>28 ore</b>

**Bibliografie:**

1. **Betes, A.; Hanson, N. – (1992).** *Aquatic exercise therapy*, British Columbia Canada:W.B. Saunders Company.
2. **Bîltac G., Rusu L. – (2008).** *Hidrokinetoterapia*. Craiova:Universitaria.
3. **Davis, B.C., Harrison, R.A. – (1998).** *Hydrotherapy in practice*. New York:Churchill Livingstone.
4. **Duma E. – (1997).** *Deficiențele de dezvoltare fizică*. Cluj-Napoca:Argonaut.
5. **Gamper, U.N. – (1995).** *Wasserspezifische Bewegungstherapie und Trening*. Stuttgart, Jena, New York:Gustav Fischer.
6. **Hay, J. – (1993).** *The Biomechanics of Sport Techniques – 4<sup>th</sup> edition*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
7. **Pop, N.H., Marian, J.K., Crainic, A. – (2012).** *Hidrokinetoterapia – Elemente teoretice și practice*. Cluj-Napoca:Risoprint.
8. **Szatmary L., Pop N.H., Zamora E. – (2005).** *Elemente de hidrokinetoterapie și înot terapeutic*. Cluj-Napoca:Risoprint.

**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 din domeniul kinetoterapiei.

**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 noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă	40%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	30%
	Elaborarea și susținerea practică a unui protocol de hidrokinetoterapie	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță	Identificarea elementelor adecvate legate de eficiența, responsabilitatea și etica profesională a kinetoterapeutului în cadrul unui program de intervenție kinetoterapeutică.		

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP

Semnătura directorului de departament

Prof.univ.dr. CIOCOI-POP DUMITRU RAREȘ