

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	PROFILAXIA DECONDIȚIONĂRII FIZICE						
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	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	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	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
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					42
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Kinetoterapia în geriatrie și gerontologie
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> 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. • 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. • Însușirea unor cunoștințe legate de efortul specific ședințelor de kinetoterapie la vârsta a III-a. • 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
Influențele exercițiului fizic asupra procesului de îmbătrânire	Curs interactiv	2 ore
Elemente de profilaxie în gerontologie	Curs interactiv	2 ore
Influența exercițiilor de hipertrofie musculară la vârsta a III-a	Curs interactiv	2 ore
Influența exercițiilor desfășurate în mediul acvatic asupra persoanelor de vârsta a III-a	Curs interactiv	2 ore
Stretching-ul și vârsta a III-a	Curs interactiv	2 ore
Metode de evaluare a aparatului locomotor și a capacității de efort la persoanele de vârsta a III-a	Curs interactiv	2 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. Spirduso, W.W., Francis, K.L, MacRae, P.G. – (2005). *Physical dimension of aging*. USA: Human Kinetics;
8. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Cluj-Napoca: Risoprint;
9. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). *Anatomie funcțională – vol. I și II*. Cluj-Napoca: Risoprint;
10. Zamora, E., Ciocoi-Pop D.R., Boros-Balint I. – (2008). *Bazele teoretico-metodice ale kinetoprofilaxiei kinetoterapiei la vârsta a III-a*. Cluj-Napoca: Risoprint.

8.2 Seminar / LP

	Metode de predare	Observații
1. Dezvoltarea fizică și declinul specific vârstei	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2. Forța musculară	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Echilibrul, postura și locomoția	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Coordonarea și controlul motor	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Calitatea vieții condiționată de sănătate	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Activitatea fizică la vârsta a III-a	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Performanță sportivă la vârsta a III-a	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		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. S Benghe T. - *Kinesiologie – (2005). Știința mișcării*. București:Medicală;
7. Spirduso, W.W., Francis, K.L, MacRae, P.G. – (2005). *Physical dimension of aging*. USA: Human Kinetics;
8. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Cluj-Napoca: Risoprint;
9. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). *Anatomie funcțională – vol. I și II*. Cluj-Napoca: Risoprint;
10. Zamora, E., Ciocoi-Pop D.R., Boroș-Balint I. – (2008). *Bazele teoretico-metodice ale kinetoprofilaxiei kinetoterapiei la vârsta a III-a*. Cluj-Napoca: Risoprint.

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

10. Evaluare

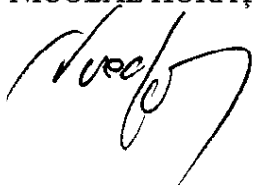
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor de anatomie, morfologie și fiziologie specifice vârstei a III-a, prezentate la curs	Evaluare scrisă	30%
	Cunoașterea caracteristicilor deconșionării, prezentate la curs	Evaluare scrisă	30%
10.5 Seminar/LP	Întocmirea unui program de exerciții fizice respectând caracteristicile specifice deconșionării.	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

