

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	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Kinetoterapia în afecțiunile aparatului locomotor/ kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Wellness și profilaxie						
2.2 Titularul activităților de curs	Vădan Anca Lucia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Vădan Anca Lucia						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	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/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					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					36
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					36
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: Discuții cu cadrul didactic prin email.					2
3.7 Total ore studiu individual					114
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 videoproiecție.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Laborator de kinetoterapie, sală de masaj, precum și spațiu în aer liber adecvat desfășurării activităților fizice.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C1.5 Proiectarea și planificarea unui program de intervenție ce presupune utilizarea unor principii și metode clasice, cu valoare recunoscută în domeniu.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii; potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice în vederea elaborării unui program de profilaxie și wellness adecvat.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea capacității de a aprecia eficacitatea programului de profilaxie și wellness aplicat. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Prezentarea obiectului de studiu al disciplinei	Curs interactiv	2 ore
Starea de sănătate, boală și conceptul de wellness	Curs interactiv	4 ore
Conceptul de calitate a vieții	Curs interactiv	2 ore
Conceptul de stil de viață	Curs interactiv	4 ore
Principii și tipuri de prevenție ale comportamentelor de risc	Curs interactiv	4 ore
Stresul și riscul pentru boală	Curs interactiv	2 ore
Noțiuni de estetică	Curs interactiv	2 ore
Tehnici și tratamente de wellness	Curs interactiv	2 ore
Tendințe actuale în materie de wellness	Curs interactiv	2 ore
		Total 24 ore
Bibliografie		
surse electronice		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Starea de sănătate, boală și conceptul de wellness	Discuții libere, teme proiecte	2 ore

Conceptele de calitate a vieții și stil de viață	Discuții libere, prezentare proiecte	2 ore
Principii și tipuri de prevenție ale comportamentelor de risc	Discuții libere, prezentare proiecte	2 ore
Tehnici diverse de masaj-aplicații practice	Demonstrație, prezentare proiecte	2 ore
Aromoterapie, meloterapie - aplicații practice	Demonstrație, prezentare proiecte	2 ore
Terapii naturiste-aplicații practice	Demonstrație, prezentare proiecte	2 ore
		Total 12 ore
Bibliografie Surse electronice		

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.

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 noțiunilor teoretice.	Examen oral	50%
10.5 Seminar/laborator	Prezentarea proiectelor	Examen practic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Elaborarea unui program de intervenție profilactică și de wellness, cu argumentarea utilizării acelor concepte, teorii, modele, tehnici și metode de intervenție. 			

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Semnătura coordonatorului de Master

prof. dr. Ciocoi-Pop D. Rareș

.....