

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 | | | | | 28 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 38 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 28 |
| Tutoriat | | | | | 8 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: | | | | | 2 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | 108 | | | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | 150 | | | |
| 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

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | <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. |
| Competențe transversale | - |

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 | Curs interactiv | 2 ore |

| | | |
|--|------------------------------------|---------------------|
| capacității de efort la persoanele de vârstă a III-a | | |
| | | Total 14 ore |
| Bibliografie | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Chapman, A.E. – (2008). <i>Biomechanical analysis of fundamental human movements</i>. USA:Human Kinetics; Guyton A.C., Hall, J.E. – (2006). <i>Medical Physiology – eleventh edition</i>. China: Elsevier Saunders; Ilieascu, A. – (1975). <i>Biomecanica exercițiilor fizice</i>. București: Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport; Papilian V. – (2003). <i>Anatomia omului. Volumul I</i>. București :BIC ALL; Pop N. H., Zamora E. – (2007). <i>Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice</i>. Cluj-Napoca: Risoprint, Sbenghe T. - <i>Kinesiologie – (2005). Știința mișcării</i>. București:Medicală; Spirduso, W.W., Francis, K.L, MacRae, P.G. – (2005). <i>Physical dimension of aging</i>. USA:Human Kinetics; Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). <i>Artrologie și biomecanică umană generală</i>. Cluj-Napoca: Risoprint; Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). <i>Anatomie funcțională – vol. I și II</i>. Cluj-Napoca: Risoprint; Zamora, E., Ciocoi-Pop D.R., Boroș-Balint I. – (2008). <i>Bazele teoretico-metodice ale kinetoprofilaxiei kinetoterapiei la vârsta a III-a</i>. Cluj-Napoca: Risoprint. Tache S., Pop N.H., Mavritsakis N., (2016) <i>Nutriția și efortul fizic</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca Pop N.H., coord., (2019) <i>Educație pentru sănătate</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca | | |
| 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 loomoția | 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.
11. Tache S., Pop N.H., Mavritsakis N., (2016) Nutriția și efortul fizic, Editura Risoprint, Cluj-Napoca
12. Pop N.H., coord., (2019) Educație pentru sănătate, 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 cu 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 | 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 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci) la toate formale de evaluare; • Notele acordate sunt între 1(unu) și 10 (zece); • Obținerea notei de trecere la evaluarea cunoștințelor dobândite la seminar este condiție pentru a intra în examenul teoretic din sesiune care verifică cunoștințele dobândite la curs. • Studenții trebuie să abordeze fiecare problemă (întrebare, aplicație practică) din cadrul subiectului de examen. | | | |