

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT
1.3 Departamentul	Jocuri sportive
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică si sportivă
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Sport și performanță motrică/ profesor de educație fizica, antrenor într-o ramură sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Biomecanică						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Palaghița Letiția						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Palaghița Letiția						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob.

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/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară în Sport și performanța motrică și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</p>
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice refritoare la morfologia corpului uman în totalitate, Studiul locomoției umane
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Insușirea noțiunilor de osteologie, miologie, artrologie. • Insușirea bazelor anatomo-funcționale ale mișcării încadrate în Legile fizice ale mișcării • Cunoașterea particularităților articulațiilor corpului uman. • Adaptarea informațiilor transmise studenților la specificul specializării.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Obiectul de studiu al locomoției umane. Prezentarea termenilor anatomici, a planului general de analiză al pozițiilor		2 ore
Generalități referitoare la sistemul osos.		2 ore
Sistemul muscular.-Generalități; Mușchii rol activ în locomotie		6 ore
Generalități despre articulații -elemente descriptive –rol funcțional		6 ore
Elemente de cinematică și kinetică; caracteristicile forței de acțiune și reacțiune în locomotie. Unități de măsură (în kinetică)		4 ore
Legile fizice ale mișcării. Forțe exterioare și interioare în locomotie		2 ore
Clasificarea mișcărilor în locomotie. Elemente anatomice cu rol în biomecanica articulară		4 ore
Structura și funcțiile sistemului nervos central și periferic. Plexurile nervoase. Nervii periferici și teritoriul motor de inervație al acestora		2 ore
total		28 ore
<p>Bibliografie</p> <p>Albu.I. (1984). Angiologie.Nervii spinali. Atelierul de multiplicare IMF,Cluj-Napoca.</p> <p>Baciu,C -Anatomie funcțională și biomecanică, Ed. Sport-Turism, București, 1977;</p> <p>Brătucu,L.S.- Anatomie funcțională și biomecanică, vol. I-III, Ed.UBB, Cluj-Napoca, 1994;</p> <p>Goubel,Fr. –Biomecanique- Ed. Masson, Paris ;1998</p> <p>Iliescu, A și colab. Biomecanica exercițiilor fizice și sportului. Ed. Sport-Turism , București, 1975;</p> <p>Kory-Mercea Marilena, Zamora Elena, Fiziologia efortului sportiv,Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2003</p> <p>Sbenghe, T. –KinesiologieȘtiința mișcării – Ed. Medicală , București, 2005;</p> <p>Zamora E.,- Anatomie funcțională Aparatul locomotor, vol.I Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2000</p> <p>Zamora E, Ciocoi-Pop D. R. (2006). Artologie si Biomecanica umana generala, Editura Risoprint. Cluj-Napoca.</p>		
8.2 Seminar / LP	Metode de	Observații

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Studiul oaselor, componente ale scheletului uman. Elementele descriptive și funcționale ale articulațiilor corpului uman.		1 oră
Studiul mușchilor striați -componenta activă a aparatului locomotor.		2 ore
Studiul articulațiilor capului,ale trunchiului și ale coloanei vertebrale- elemente descriptive și biomecanică articulară.		1 oră
Studiul articulațiilor membrului superior: centura scapulară, scapulo- humerală, cotul, artic. radio-ulnara, gâtul mâinii și ale mâinii- Elemente descriptive și biomecanică articulară.		3 ore
Studiul articulațiilor membrului inferior: centura membrului inferior, biomecanica bazinului, art. coxo-femurală, genunchiul, glezna(tibio- fibulo-tarsiană), articulațiile piciorului Elemente descriptive și biomecanică articulară.		3 ore
Elemente de biomecanica articulară la nivelul mâinii-prehensiunea, prinderea și alte funcții ale mâinii.		1 oră
Activități motrice complexe: mersul, alergarea, săriturile, detenta, aruncarea		3 ore
	total	14

Bibliografie

Baciu,C -Anatomie funcțională și biomecanică, Ed. Sport-Turism, București, 1977;
 Brătucu,L.S.- Anatomie funcțională și biomecanică, vol. I-III, Ed.UBB, Cluj-Napoca, 1994;
 Goubel,Fr. –Biomecanique- Ed. Masson, Paris ;1998
 Iliescu, A și colab. Biomecanica exercițiilor fizice și sportului. Ed. Sport-Turism , București, 1975;
 Kory-Mercea Marilena, Zamora Elena, Fiziologia efortului sportiv,Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2003
 Sbenghe, T. –KinesiologieȘtiința mișcării – Ed. Medicală , București, 2005;
 Zamora E.,- Anatomie funcțională Aparatul locomotor, vol.I Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2000
 Zamora E, Ciocoi-Pop D. R. (2006). Artologie si Biomecanica umana generala, Editura Risoprint. Cluj-Napoc
 Zamora E., Craciun, D.D.. Anatomia omului – aparatul locomotor. Eeditura Risoprint, Cluj-Napoca, (2006)

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 (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee cu program Sportiv).

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 conceptelor și noțiunilor specifice anatomiei și biomecanică	Evaluare scrisă – test grilă	60%
10.5 Seminar/LP	Cunoașterea practică a noțiunilor de biomocanică și anatomie funcțională.	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			

Semnătura titularului de curs

Conf. dr Palaghița Letiția

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr Baciu Alin Marius