

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SĂNĂTATE MUSCULOSCHELETALĂ INTEGRATIVĂ						
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	II	2.5 Semestrul	4	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	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					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	28				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
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 Studenții vor participa activ la curs, într-o atmosferă de respect față de valorile și etica academică.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Studenții vor parcurge programa si referințele aferente cursului în vederea participării la dezbaterile provocate la lucrările practice.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică; • Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare; • Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice; • 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"> • 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 sau terapeutic. • 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 și terapeutic. • Însușirea unor cunoștințe legate de efortul aerob-anaerob specific. • 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	1 ore
Definirea pozițiilor, planurilor și a mișcărilor segmentelor și corpului uman	Curs interactiv	1 ore
Morfologia fibrei musculare	Curs interactiv	2 ore
Sistemele energetice și relația cu efortul muscular	Curs interactiv	2 ore
Contrația musculară	Curs interactiv	2 ore
Rolul diferitelor categorii musculare implicate în actul motric	Curs interactiv	2ore
Biomecanica contracției musculare	Curs interactiv	4 ore
	Total	14 ore
Bibliografie		
1. Chapman, A.E. – (2008). <i>Biomechanical analysis of fundamental human movments</i> . 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. Sbghe T. - *Kinesiologie* – (2005). *Știința mișcării*. București:Medicală;
7. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Cluj-Napoca: Risoprint;
8. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). *Anatomie funcțională – vol. I și II*. Cluj-Napoca: Risoprint.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Planurile și axele mișcării	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Sănătatea musculo-scheletică integrativă a gambei	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Sănătatea musculo-scheletică integrativă a coapsei	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Sănătatea musculo-scheletică integrativă a bazinului	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Sănătatea musculo-scheletică integrativă a spatelui	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Sănătatea musculo-scheletică integrativă a peretelui anterior al toracelui și abdomenului	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Sănătatea musculo-scheletică integrativă a membrului superior	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
8. Sănătatea musculo-scheletică integrativă a capului și gâtului	Explicație, demonstrație, repetare	4 oră
	Total	28 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. Sbghe T. - *Kinesiologie* – (2005). *Știința mișcării*. București:Medicală;



7. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Cluj-Napoca: Risoprint;
8. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). *Anatomie funcțională – vol. I și II*. 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	Cunoașterea noțiunilor de anatomie, morfologie și fiziologie musculară prezentate la curs	Evaluare orală	30%
10.5 Seminar/LP	Prezentarea și susținerea publică a unui referat tematic	Notare curentă	20%
	Prezentarea unui program de tonifiere musculară pentru o grupă musculară	Evaluare practică	50%
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.			

Data completării: 29.03.2024	Semnătura titularului de curs 	Semnătura titularului de seminar 
Data avizării: 05.04.2024	Responsabil program Prof.univ.dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareș	Director departament Prof.univ.dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareș