

FIȘA DISCIPLINEI

BIOMECHANICĂ MUSCULARĂ NORMALĂ ȘI PATOLOGICĂ

Anul universitar 2026 - 2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babes-Bolyai Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și ale Sănătății
1.3. Departamentul	Sporturi Individuale
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Kinetoterapie și Motricitate Specială/Licențiat în Kinetoterapie și Motricitate Sp
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Sănătate musculo-scheletală integrativă			Codul disciplinei	YLR3050
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	2.8. Tipul disciplinei		Disciplină de specializare (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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					6
Alte activități					5
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				56	
3.8. Total ore pe semestru				100	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Îndeplinirea cerințelor specifice disciplinei, solicitate de cadrul didactic și un comportament academic.
4.2. de competențe	Nu este cazul!

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Prezența la curs este facultativă; - Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru; - Crearea și deținerea unui cont instituțional pe platforma Microsoft Teams;
--------------------------------	---

	- Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă; - Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă; Pe tot parcursul activităților didactice este obligatorie afișarea unui comportament civilizat atât față de cadrul didactic cât și față de colegi.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Laborator/sală de fitness - Este obligatorie participarea activă la minim 8 lecții practice; - Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă; - Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; - Prezentarea la lucrările practice se va face folosind echipament sportiv corespunzător disciplinei conform cerințelor cadrului didactic; - Studentii vor parcurge programa și referințele aferente cursului în vederea participării la dezbaterile provocate la lucrările practice - Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;
CP3	Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică;
CP4	Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare;
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT1	Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;
CT2	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice;

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

CP2	Studentul/absolventul -organizează activități de instruire și de intervenție kinetoterapeutică în contexte interdisciplinare; -adaptează mediul de lucru la nevoile funcționale ale beneficiarilor.	Studentul/absolventul -colaborează eficient în echipe interdisciplinare; -manifestă autonomie în gestionarea activităților specifice domeniului.
CP3	Studentul/absolventul -realizează evaluări clinice primare și funcționale; -interpretează datele obținute în vederea stabilirii nevoilor de intervenție.	Studentul/absolventul -ia decizii fundamentate privind planul de intervenție; -respectă standardele profesionale și etice în procesul de evaluare.
CP4	Studentul/absolventul -elaborează și aplică programe de intervenție adaptate patologiei și stadiului de recuperare; -monitorizează și ajustează intervenția în funcție de evoluția beneficiarului.	Studentul/absolventul -își asumă responsabilitatea pentru eficiența intervenției; -acționează autonom în limitele competențelor profesionale.
CT1	Studentul/absolventul -organizează activități kinetoterapeutice cu asistență calificată; -aplică normele etice în relația cu beneficiarii și cu echipa.	Studentul/absolventul -respectă standardele profesionale; -își asumă responsabilitatea pentru conduita profesională.
CT2	Studentul/absolventul -realizează sarcini profesionale în mod eficient și organizat; -gestionează timpul și resursele disponibile.	Studentul/absolventul -acționează autonom în realizarea atribuțiilor; -își evaluează performanța profesională.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
Studentul/absolventul descrie structura și funcționarea curriculumului integrat în kinetoterapie și rolul mediului clinic și educațional de instruire.
Studentul/absolventul înțelege și explică metodele și instrumentele de evaluare funcțională utilizate în kinetoterapie și principiile diagnosticului kinetoterapeutic.
Studentul/absolventul descrie tipurile de programe kinetoterapeutice cu caracter profilactic, curativ și de recuperare funcțională.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Studentul/absolventul înțelege și explică principiile etice și deontologice care guvernează profesia de kinetoterapeut.
Studentul/absolventul descrie modalitățile de organizare eficientă a activităților de intervenție kinetoterapeutică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații³
Prezentarea obiectului de studiu al disciplinei	Curs interactiv	
Definirea pozițiilor, planurilor și a mișcărilor segmentelor și corpului uman	Curs interactiv	
Morfologia fibrei musculare	Curs interactiv	
Sistemele energetice și relația cu efortul muscular	Curs interactiv	
Contractia musculară	Curs interactiv	

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

Rolul diferitelor categorii musculare implicate în actul motric	Curs interactiv	
Biomecanica contracției musculare	Curs interactiv	
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Planurile și axele mișcării	Explicație, demonstrație, repetare	
Sănătatea musculo-scheletică integrativă a gambei	Explicație, demonstrație, repetare	
Sănătatea musculo-scheletică integrativă a coapsei	Explicație, demonstrație, repetare	
Sănătatea musculo-scheletică integrativă a bazinului	Explicație, demonstrație, repetare	
Sănătatea musculo-scheletică integrativă a spatelui	Explicație, demonstrație, repetare	
Sănătatea musculo-scheletică integrativă a peretelui anterior al toracelui și abdomenului	Explicație, demonstrație, repetare	
Sănătatea musculo-scheletică integrativă a membrului superior	Explicație, demonstrație, repetare	
Sănătatea musculo-scheletică integrativă a capului și gâtului	Explicație, demonstrație, repetare	
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. Magee D.J. – (2006) Orthopedic Physical Assessment – fifth edition. Missouri - Elsevier Saunders; 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. 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. Tache S., Pop N.H., Mavritsakis N., (2016) Nutriția și efortul fizic, Editura Risoprint, Cluj-Napoca 10. Pop N.H., coord., (2019) Educație pentru sănătate, Editura Risoprint, Cluj-Napoca		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor de anatomie, morfologie și fiziologie musculară prezentate la curs	Evaluare orală	30%
9.5 Seminar/laborator	Prezentarea și susținerea publică a unui referat tematic și susținerea practică a unui protocol de intervenție profilactică	Notare curentă	50%
	Prezentarea unui program de tonifiere musculară pentru o grupă musculară	Evaluare practică	20%
9.6 Standard minim de promovare			

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

- Identificarea elementelor adecvate legate de eficiența, responsabilitatea și etica profesională a kinetoterapeutului în cadrul unui program de intervenție kinetoterapeutică.
- Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a promova disciplina;
- Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice se realizează în ultimele 2 săptămâni ale semestrului, conform orarului;
- Întrunirea condițiilor de prezență și susținere practică a proiectului asigură studentului maxim nota 8 (în funcție de punctajul primit la prezentarea proiectului), și posibilitatea de a nu participa la examinarea practică;
- Studenții care vor să acceseze cele două puncte suplimentare se vor prezenta la examinarea practică conform orarului.
- Lipsa evaluării sau nepromovarea proiectului de intervenție profilactică (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe. Disciplina se va recupera în anul următor prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și respectarea cerințelor stabilite în anul respectiv.
- Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice;
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁶

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
								Nu se aplică nici o etichetă

Data completării:

19.07.2026

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

⁶ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

Data avizării în departament:

...

Semnătura directorului de departament

.....