

FIȘA DISCIPLINEI

PROFILAXIA DECONDIȚIONĂRII FIZICE

Anul universitar 2026 - 2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABES-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTERAT
1.6. Programul de studii / Calificarea	KINETOTERAPIA ÎN AFECȚIUNILE APARATULUI LOCOMOTOR/ABSOLVENT MAS
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	PROFILAXIA DECONDIȚIONĂRII FIZICE			Codul disciplinei	YMR4026
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	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	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)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					2
Alte activități					4
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				70	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

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	- 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)

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor specifice kinetoterapiei și utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
CP3	Cunoașterea, înțelegerea și aplicarea permanentă a celor mai recente rezultate științifice;
CP7	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea corectă a metodelor și mijloacelor specifice kinetoterapiei;
CP8	Capacitatea de evaluare a restantului funcțional pe baza căruia se poate întocmi un program corect de recuperare a bolnavului;
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT1	Utilizarea competentă a metodelor și mijloacelor specifice kinetoterapiei;
CT3	Capacitatea de rezolvare a sarcinilor în condiții stresante și lucrul în echipă.

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

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	Studentul/absolventul -explică și analizează conceptele, teoriile și modelele avansate ale kinetoterapiei aplicate aparatului locomotor; -integrează terminologia de specialitate în contexte clinice, academice și interdisciplinare.	Studentul/absolventul -utilizează corect conceptele și metodele kinetoterapeutice în evaluare și intervenție; -interpretează situații clinice pe baza fundamentelor teoretice ale domeniului.
CP3	Studentul/absolventul - cunoaște cele mai recente cercetări și orientări clinice în domeniul kinetoterapiei; - explică impactul progresului științific asupra kinetoterapiei.	Studentul/absolventul - Aplică date științifice actuale în evaluarea și tratamentul afecțiunilor locomotorii; - Analizează critic literatura de specialitate.

CP7	Studentul/absolventul cunoaște metodele și mijloacele kinetoterapeutice utilizate în recuperarea locomotorie.	Studentul/absolventul -aplică în mod corect și adaptat metodele kinetoterapeutice; -selectează mijloacele de intervenție în funcție de patologie și obiective.
CP8	Studentul/absolventul explică relația dintre evaluarea funcțională și planificarea recuperării.	Studentul/absolventul - evaluează restantul funcțional și elaborează programe individualizate de recuperare; - adaptează programele în funcție de evoluția pacientului
CT1	Studentul/absolventul cunoaște standardele de bună practică în kinetoterapie.	Studentul/absolventul utilizează competent metodele și mijloacele specifice kinetoterapiei.
CT3	Studentul/absolventul cunoaște dinamica muncii în echipă și gestionarea stresului profesional.	Studentul/absolventul -rezolvă sarcini complexe în condiții de stres; -colaborează eficient în echipe interdisciplinare.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
Studentul/absolventul -explică și analizează conceptele, teoriile și modelele avansate ale kinetoterapiei în decondiționarea aparatului locomotor; -integrează terminologia de specialitate în contexte academice și interdisciplinare.
Studentul/absolventul - cunoaște cele mai recente cercetări și orientări clinice din domeniul fitnessului; - explică impactul progresului științific asupra intervenției kinetoterapeutice.
Studentul/absolventul cunoaște metodele și mijloacele kinetoterapeutice utilizate în intervenția profilactică asupra aparatului locomotor.
Studentul/absolventul explică relația dintre evaluarea funcțională, profilaxie și planificarea recuperării.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Studentul/absolventul -utilizează corect conceptele și metodele kinetoterapeutice în evaluare, conceptualizarea protocolului de intervenție profilactică și prevenție; -interpretează situații clinice pe baza fundamentelor teoretice ale domeniului.
Studentul/absolventul -aplică în mod corect și adaptat metodele kinetoterapeutice; -selectează mijloacele de intervenție în funcție de obiective.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Prezentarea obiectului de studiu al disciplinei	Curs interactiv	
Influențele exercițiului fizic asupra procesului de îmbătrânire	Curs interactiv	
Elemente de profilaxie în gerontologie	Curs interactiv	
Influența exercițiilor de hipertrofie musculară la vârsta a III-a	Curs interactiv	
Influența exercițiilor desfășurate în mediul acvatic asupra persoanelor de vârsta a III-a	Curs interactiv	
Streatching-ul și vârsta a III-a	Curs interactiv	
Metode de evaluare a aparatului locomotor și a capacității de efort la persoanele de vârsta a III-a	Curs interactiv	

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Profilaxia Articulației temporo-mandibulară și atlanto-occipitală	Explicație, demonstrație, repetare	
Profilaxia Coloanei cervicale	Explicație, demonstrație, repetare	
Profilaxia Coloanei dorsale	Explicație, demonstrație, repetare	
Profilaxia Articulațiilor umărului	Explicație, demonstrație, repetare	
Profilaxia Articulațiilor cotului	Explicație, demonstrație, repetare	
Profilaxia Articulațiilor pumnului	Explicație, demonstrație, repetare	
Profilaxia Coloanei lombo-sacrate	Explicație, demonstrație, repetare	
Profilaxia Articulației coxo-femorale	Explicație, demonstrație, repetare	
Profilaxia Articulațiilor genunchiului	Explicație, demonstrație, repetare	
Profilaxia Articulațiilor gleznei	Explicație, demonstrație, repetare	
Bibliografie Chapman, A.E. – (2008). Biomechanical analysis of fundamental human movements. USA:Human Kinetics; Guyton A.C., Hall, J.E. – (2006). Medical Physiology – eleventh edition. China: Elsevier Saunders; Ilieascu, A. – (1975). Biomecanica exercițiilor fizice. București: Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport; Papilian V. – (2003). Anatomia omului. Volumul I. București :BIC ALL; Pop N. H., Zamora E. – (2007). Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice. Cluj Napoca: Risoprint, Sbenghe T. - Kinesiologie – (2005). Știința mișcării. București:Medicală; Spirduso, W.W., Francis, K.L, MacRae, P.G. – (2005). Physical dimension of aging. USA:Human Kinetics; Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). Artrologie și biomecanică umană generală. Cluj-Napoca: Risoprint; Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). Anatomie funcțională – vol. I și II. Cluj-Napoca: Risoprint; Zamora, E., Ciocoi-Pop D.R., Boroș-Balint I. – (2008). Bazele teoretico-metodice ale kinetoprofilaxiei kinetoterapiei la vârsta a III-a. Cluj-Napoca: Risoprint. Tache S., Pop N.H., Mavritsakis N., (2016) Nutriția și efortul fizic, Editura Risoprint, Cluj-Napoca Pop N.H., coord., (2019) Educație pentru sănătate, Editura Risoprint, Cluj-Napoca		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor de anatomie, morfologie și fiziologie specifice vârstei a III-a, prezentate la curs	Evaluare scrisă	30%
	Cunoașterea caracteristicilor de condiționării, prezentate la curs	Evaluare scrisă	30%

9.5 Seminar/laborator	Întocmirea unui program de exerciții fizice respectând caracteristicile specifice decon condiționării.	Evaluare practică	40%
9.6 Standard minim de promovare			
- 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; - Lipsa evaluării sau nepromovarea proiectului de program de intervenție kinetoterapeutică (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)¹

Data completării:

29.03.2026

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. Pop Nicolae Horațiu

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. Pop Nicolae Horațiu

Data avizării în departament:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța