

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2022-2023

Anul de studiu II / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Kinesiologie		2.2. Cod disciplină	EFS II 10			
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Dragos Ovidiu						
2.4. Titularul activității de seminar	Asist. univ. drd. Nicolescu – Șeușan Nicoleta - Adina						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	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					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					0

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățământ	56
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<i>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție.</i>

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
C1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).	C1.1 Descrierea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor specifice kinesiologiei.

	<p>C1.2 Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul kinesiologiei, formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații asociate cu intervenția kinetoterapeutică.</p> <p>C1.3 Identificarea tehnicilor și metodelor de intervenție kinesiologice adecvate unor contexte specifice.</p> <p>C1.4 Identificarea și selectarea metodelor adecvate de evaluare a eficienței și eficacității programelor de intervenție kinesiologică.</p> <p>C1.5 Proiectarea și planificarea unui program de intervenție kinesiologică ce presupune utilizarea unor principii și metode clasice, cu valoare recunoscută în domeniu.</p>
<p>C2. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic .</p>	<p>C2.1 Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculum-ului integrat.</p> <p>C2.2 Utilizarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate pentru explicarea și interpretarea stărilor de sănătate și de boală ale indivizilor aflați în diverse etape de vârstă și în variate contexte socio-profesionale.</p> <p>C2.3 Identificarea și aplicarea într-o manieră critică a unor principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor asociate intervenției kinesiologice (abilități de gândire critică, de luare a deciziilor și de rezolvare de probleme).</p> <p>2.4 Realizarea unui raționament corect de evaluare a calității unor programe de intervenție kinetoterapeutică, prin utilizarea cunoștințelor teoretice.</p> <p>2.5 Selectarea cunoștințelor teoretice relevante pentru realizarea managementului clinico-terapeutic al beneficiarilor serviciilor de netoterapie.</p>
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul kinesiologiei cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților
7.2 Obiectivele specifice	<p>Dobândirea cunoștințelor științifice specifice disciplinei;</p> <p>Posibilitatea analizei și sintezei unor cazuri date de probleme de kinesiologie;</p> <p>Elaborarea programelor de exerciții corective pentru deficiențele funcționale prezentate în cadrul cursului</p> <p>Formarea unei gândiri corecte domeniului pentru rezolvarea problematicii motricității; • integrarea disciplinelor conexe studiate.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Mișcarea omului ca domeniu de cercetare. Kinesiologia, știință interdisciplinară. Delimitări conceptuale. – 2 ore	Prelegere, discuții	
2. Evoluția motricității umane. Pârghiile corpului. – 2 ore	Prelegere, discuții	
3. Forțele interne și externe implicate în realizarea mișcării - 2 ore	Prelegere, discuții	
4. Suportul morfologic și funcțional al motricității. Oasele și articulațiile. Legile arhitecturării osoase - 2 ore	Prelegere, discuții	
5 Suportul morfologic și funcțional al motricității. Fibra musculară. Proprietățile mecanice ale musculaturii scheletice – 2 ore	Prelegere, discuții	
6. Suportul morfologic și funcțional al motricității. Activitatea neuromusculară – 2 ore	Prelegere, discuții	
7. Suportul morfologic și funcțional al motricității. Activitatea neuromusculară – 2 ore	Prelegere, discuții	
8. Metodologia evaluării activității motrice – 2 ore	Prelegere, discuții	
9. Analiza structurală a unui lanț cinematic osteo-muscular prelegerea interactivă – 2 ore	Prelegere, discuții	
10. Biomecanica membrului superior: complexul musculoscheletal acromioclavicular – 2 ore	Prelegere, discuții	
11. Mișcări segmentare ale membrului superior; mișcările articulare ale articulațiilor humero-cubito-radiale și ale mâinii – 2 ore	Prelegere, discuții	
12. Biomecanica membrului inferior: mișcările articulare și segmentare ale membrului inferior – 2 ore	Prelegere, discuții	
13. Kinesiologia mersului uman – 2 ore	Prelegere, discuții	
14. . Kinesiologia unor mișcări particulare: alergare, mers pe scară etc.. – 2 ore	Prelegere, discuții	
8.2 Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> Nenciu, G., Biomecanica în educație fizică și sport, Editura Fundației România de Măine, București 2005 Sbenghe, T., Kinesiologia - știința mișcării, București. Editura Medicală. 2002. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. 		
Seminar		
1 Analiza structurală a unui lanț cinematic osteo-muscular – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
2. Analiza structurală a unui lanț cinematic osteo-muscular – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
3. Mărimi segmentare antropometrice – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
4. Mărimi segmentare antropometrice – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
5. Determinarea centrelor de masă segmentare ale sistemului musculo-scheletal – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	

6 Determinarea centrelor de masă segmentare ale sistemului musculo-scheletal – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
7. Recapitulare intermediară – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
8. Mărimi inerțiale ale corpului uman – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
9 Mărimi inerțiale ale corpului – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
10. Analiza mersului uman – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
11. Analiza mersului uman – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
12. Analiza pasului de alergare – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
13. Analiza pasului de alergare – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice	
14. Recapitulare finala – 2 ore	Prezentare de referate si discutii tematice.	
Bibliografie 1. Nenciu, G., Biomecanica în educație fizică și sport, Editura Fundației România de Măine, București 2005 2. Sbenghe, T., Kinesiologia - știința mișcării, București. Editura Medicală. 2002. 3. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. 4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002.		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Cunoștințele teoretice și mai ales practice acumulate vor pune bazele asimilării noțiunilor medicale de la disciplinele din anii de studiu următori.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finală</i>	<i>Examen scris - tip grilă</i>	50%
	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	<i>Verificare pe parcurs</i>	nota obținută la forma de evaluare continuă	25%
	<i>Activitate la seminar</i>	nota pentru activități aplicative	25%
<p>10.6 Standard minim de performanță: Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului, viitorului profesor de educație fizică și sport, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practico aplicative, specifică profesiei. Minimum nota 5 la examenul practic. Minimum nota 5 la examenul scris- grilă. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 95.</p>			Nota min. 5
<ul style="list-style-type: none"> ➤ INSUSIREA TEORETICA A NOTIUNILOR CURSULUI ➤ Cerințe pentru promovare Prezența: ➤ la curs nu este obligatorie, însă se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat cel puțin 10 cursuri; la LP-uri, minim 8 prezente din 14 Nota finala: ➤ este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obțină minim nota 5) si 50% LP-uri (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) 			

Data completării

30.09.2022

Semnătura titularului de curs

Lect. univ. dr. Dragos Ovidiu



Semnătura titularului de seminar

Asist. univ. drd. Nicolescu – Șeușan Nicoleta - Adina



Data avizării în departament

Semnătura director de departament



