

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2021-2022

Anul de studiu I / Semestrul I

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	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. Ciclul 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	Anatomie funcțională	2.2. Cod disciplină	EFȘ I 01
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Mavritsakis Nikolaos		
2.4. Titularul activității de seminar	Asist. Univ. drd. Hăisan Petronela Lăcrămioara		
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I
		2.7. Tipul de evaluare (E)	E
		2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

## 3. Timpul total estimat

3.1. Număr ore pe săptămână	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					14
Examinări					2
Alte activități .....					-
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	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<p>Studentii se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile închise. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale;</p> <p>Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional. Pentru sistemul de predare online se va utiliza platforma TEAMS.</p>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<p>Laborator dotat cu planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare</p> <p>Termenul de predare a lucrărilor de seminar va fi stabilit de titular de comun acord cu studenții.</p> <p>Pentru sistemul de predare online se va utiliza platforma TEAMS, folosind aplicații și programe 3D de învățare a noțiunilor de anatomie.</p>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea	<p>C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport.</p> <p>C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato- funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport.</p> <p>C1.3 Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind</p>

conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară	activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive. <b>C1.4</b> Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare și în structurile sportive - lecții și activități de educație fizică și sportive. <b>C1.5</b> Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive
<b>C2</b> 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).	C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii. C2.2 Argumentarea, interpretarea, cooperarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv - educativ specific activităților de educație fizică și sportivă. C2.3 Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive. C2.4 Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive. C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul are menirea de a asigura dobândirea de către studenți a unor noțiuni fundamentale privind anatomia umană, structura microscopică și macroscopică a organismului uman, atât ca întreg, precum și, analitic, pe aparate și sisteme, cu accent pe anatomia aparatului locomotor, având în vedere specificul specializărilor de la nivelul studiilor universitare de licență. Cursul are menirea de a prezenta principalele regiuni topografice ale corpului, de a analiza biomecanica principalelor articulații ale corpului, de a descrie din punct de vedere biomecanic principalele mișcări ale corpului în cadrul activității fizice
7.2 Obiectivele specifice	Înșușirea teoretică și practică a noțiunilor legate de principalele elemente anatomice ale aparatului locomotor, în special și a organismului uman, în general. Deprinderea de a efectua bilanțul articular la nivelul articulațiilor membrului superior, inferior și al coloanei vertebrale

#### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni generale de anatomie topografică: definiție, terminologie, poziția anatomică, planuri anatomice. 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	
2. Osteologia: definiție, noțiuni elementare. Sistemul osos: prezentare generală a țesutului osos, clasificarea oaselor, vascularizația și inervația oaselor. 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	
3. Scheletul capului. Scheletul trunchiului: anatomia coloanei vertebrale, a coastelor și a sternului. 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	
4. Scheletul membrului superior: centura scapulară (clavicula și omoplatul), humerusul, radiusul și ulna, scheletul mâinii. Scheletul membrului inferior: centura pelvină (coxalul), femurul, tibia și peroneul, scheletul piciorului. - 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	
5. Artrologia: noțiuni elementare. Articulațiile: definiție, clasificare, structura unei diartroze. Tipurile de mișcări articulare. Anatomia articulațiilor mari (ale umărului, cotului, șoldului și genunchiului). - 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	
6. Miologia: noțiuni elementare. Mușchii: definiție, clasificare, inervația și vascularizația mușchiului striat scheletic, structura microscopică a fibrei musculare, organizarea mușchiului; anexele mușchilor (fascii, retinacule etc.). - 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	
7. Sistemul muscular. Mușchii capului. Mușchii membrilor superioare: ai umărului, brațului, antebrațului și mâinii. Mușchii membrilor inferioare: ai șoldului, coapsei, gambei și piciorului. - 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	
8. Sistemul nervos: structură generală; sistemul nervos central	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor	

(emisferile cerebrale, diencefalul, trunchiul cerebral, cerebelul, măduva spinării); sistemul nervos periferic. - 2 ore	anatomice interactive	
9. Noțiuni generale de biomecanică. Etiopatogenia încetinerii realizării mișcării la vârstnici. - 2 ore	Prezentare powerpoint	
10. Descrierea din punct de vedere biomecanic a pozițiilor fundamentale – 2 ore	Prezentare powerpoint	
11. Principiile fundamentale ale biomecanicii. - 2 ore	Prezentare powerpoint	
12. Biomecanica mersului, alegrării, aruncării și săriturii. - 2 ore	Prezentare powerpoint	
13. Bilanțul articular generalități, biomecanica articulațiilor coloanei vertebrale. – 2 ore	Prezentare powerpoint	
14. Biomecanica articulațiilor umărului, cotului, mâinii, coxofemorale, genunchiului și piciorului. – 2 ore	Prezentare powerpoint	

#### Bibliografie

1. Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
2. Mavritsakis Nikolaos (2016) – Biomecanică – Note de curs, Universitatea ”1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
3. Netter F.H. - Atlas de anatomie a omului, Ediția a IV-a, Editura Medicală Callisto, 2008;
4. Oravițan M. - Ghid de anatomie - aparatul locomotor, Editura Mirton, Timișoara, 2003;
5. Oravițan M. - Ghid de anatomie - organe, aparate și sisteme, Editura Mirton, Timișoara, 2007;
6. Papillian V. - Anatomia omului, vol. I-II, Editura Medicală, București, 1996;
7. Borza Iconia (1997) - Biomecanică principii fundamentale în mișcarea sportivă, Ed. Marineasa, Timișoara
8. Oravițan Mihaela (2003) - Ghid de anatomie aparatul locomotor, Ed. Mirton, Timișoara
9. Pantea Corina (2009) - Elemente de biomecanică cu aplicații în sport și kinetoterapie, Ed. Politehnica, Timișoara
10. Pantea Corina (2009) - Entorsele genunchiului - anatomie, analiza biomecanică a mișcărilor și tehnici de recuperare funcțională- Editura Politehnica Timișoara;

Seminar-laborator	Metode de predare	Observații
1. Poziția anatomică, planurile anatomice; terminologia specifică. Regiunile corpului uman și segmentele acestora.. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	
2. Scheletul capului – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	
3. Scheletul coloanei vertebrale – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	
4. Scheletul trunchiului: anatomia coloanei vertebrale, a coastelor și a sternului. 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	
5. Scheletul membrilor superioare și inferioare. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	
6. Articulațiile: clasificarea și structura diartrozelor; anatomia principalelor diartroze. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	
7. Anatomia aplicată a umărului – mușchi, biomecanica. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	
8. Mușchii membrilor superioare. – 2 ore	Explicarea noțiunilor	

	anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică
9. Sistemul nervos central și periferic. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică
10. Descrierea din punct de vedere biomecanic a principalelor mișcări ale corpului în spațiu. – 2 ore	Prezentare powerpoint Prezentări de referate și dezbateri
11. Anatomia aplicată a cotului și antebratului – mușchi, articulații, biomecanică. – 2 ore	Prezentare powerpoint Prezentări de referate și dezbateri
12. Anatomia aplicată a mâinii – mușchi, articulații, biomecanică. – 2 ore	Realizarea practică a măsurătorilor
13. Anatomia aplicată a bazinului, soldului, coapsei: articulații, mușchi, biomecanică – 2 ore	Realizarea practică a măsurătorilor
14. Anatomia aplicată a genunchiului, gamba, glezna, picior – articulații, mușchi, biomecanică – 2 ore	Realizarea practică a măsurătorilor
<b>Bibliografie</b> 1. Netter F.H. - Atlas de anatomie a omului, Ediția a IV-a, Editura Medicală Callisto, 2008; 2. Oravițan M. - Ghid de anatomie - aparatul locomotor, Editura Mirton, Timișoara, 2003; 3. Oravițan M. - Ghid de anatomie - organe, aparate și sisteme, Editura Mirton, Timișoara, 2007; 4. Blandine Calais-Germain (2009) - Anatomie pentru mișcare, vol I+II, Ed. Polirom Iași 5. Pantea Corina (2013)- Ghid practic de artrologie, miologie și goniometrie membru superior, Editura Mirton Timișoara, 6. Pantea Corina (2013)- Ghid practic de artrologie, miologie și goniometrie membru inferior, Editura Mirton Timișoara, 7. Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia. 8. Mavritsakis Nikolaos (2016) – Biomecanică – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia. 9. Baci C. Clement, Aparatul Locomotor, Editura Medicală, București, 1981;	

**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 și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.*

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Cunoașterea noțiunilor prezentate la curs</i>	Examen scris	<b>60%</b>
10.5 Seminar/laborator	<i>Recunoașterea și redarea noțiunilor de anatomie practică – Evaluare pe parcurs</i>	Evaluare practică	<b>40%</b>
10.6 Standard minim de performanță: – Cunoașterea și demonstrarea noțiunilor de anatomie funcțională – Cerințe pentru promovare a) <b>Prezenta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la curs nu este obligatorie, însă se acordă o pondere de 20% în plus la nota finală celor care au frecventat cursul;</li> <li>• la seminarii pentru a putea fi evaluat, studentul trebuie să aibă cel puțin 8 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă).</li> </ul> b) <b>Nota finală:</b>			

- este compusa din 60% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5), 40% nota de seminar
- c) **Examenul:**
- examenul practic din cadrul seminarului va avea o pondere de 40% din nota finală.
- examenul final scris este de tip grila si redactional - va avea o pondere de 60% din nota finală. Se acorda 1 punct din oficiu.

**NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5**

Data completării  
.....01.10.2022.....

Semnătura titularului de curs  
.....

Semnătura titularului de seminar  
.....



Data avizării în departament

Semnătura director de departament

