

FIȘA DISCIPLINEI

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	Kinetoterapie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Kinetoprofilaxie secundară și terciară	2.2. Cod disciplină	KMSI I52
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Culda Paul Emil		
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. univ. dr. Culda Paul Emil		
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C
		2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	Op

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					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual			44		
3.8 Total ore din planul de învățământ			56		
3.9 Total ore pe semestru			100		
3.10 Numărul de credite			4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Laborator dotat corespunzător cerințelor, videoproiector, mese, scaune, aparatură specială, materiale și consumabile.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C3 Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. C4 Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. C5 Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea de specialiști în domeniu.
---------------------------------------	-------------------------------------

	<p>Cunoașterea altor domenii conexe. Capacitatea de a argumenta convingător un punct de vedere. Capacitatea de comunicare (cu colegii, superiorii etc.) Capacitatea de a lucra în echipă. Abilitatea de a scrie și vorbi într-o limbă străină.</p>
	Utilizarea tehnologiei informatice moderne
7.2 Obiectivele specifice	<p>Capacitatea de a descrie, explica și demonstra elementele folosite în domeniul Kinetoprofilaxiei secundare și terțiare.</p> <p>Capacitatea de a crea exerciții și programe care să corespundă procedurilor specifice domeniului. Abilitatea de a evalua și valorifica efectele kinetoprofilaxiei asupra diferitelor categorii de vârstă și grupe socio-profesionale</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere; generalitati si terminologie. Scurt istoric;	Prelegere, discutii	2 ore
2. Evaluarea globala a individului statica,	Prelegere, discutii	4 ore
3.Principiile exercitiilor aerobe, terminologie. Sisteme energetice, cheltuiala de energie, eficienta ; Raspunsul fiziologic la exercitiul aerob;	Prelegere, discutii	2 ore
4. Testarea capacitatii de efort cardio-respirator; covorul rulant , bicicleta ergometrica, etc; consumul maxim de O2; masurarea si dozarea efortului: Watt, kilocalorie, MET	Prelegere, discutii	2 ore
5.Modificari fiziologice induse de antrenamentul fizic	Prelegere, discutii	2 ore
6.Aspecte negative ale antrenamentului la efort: durerea ,oboseala, efecte negative cardio- vasculare, over- work, inflamatia, crampa musculara	Prelegere, discutii	2 ore
7.Relaxarea : tehnici; indicatii si domenii de utilizare; training autogen	Prelegere, discutii	2 ore
8.Stretchingul-baze teoretice; exercitii pe grupe musculare; seturi de exercitii ptr. kinetoprofilaxie	Prelegere, discutii	2 ore
9.Mobilitatea ; principii teoretice; examinare; ex. de ameliorare a mobilitatii	Prelegere, discutii	2 ore
10.Alcatuirea unui program de gimnastica medicala	Prelegere, discutii	2 ore
11Programe de kinetoprofilaxie generala: sedentarism, stres	Prelegere, discutii	2 ore
12.Programe de Kinetoprofilaxie speciala pentru aparatul locomotor – programe pentru trenul superior/inferior, gimnastica respiratorie,dezvoltarea abilitatilor motorii	Prelegere, discutii	2 ore

13. Programe de Kinetoprofilaxie speciala pentru antrenare cardiovasculara, reglare/adaptare metabolica	Prelegere, discutii	2 ore
Programe de Kinetoprofilaxie in statiunea balneara	Prelegere, discutii	2 ore
Seminar-laborator	Metode de predare	
1. Metodologia de evaluare globala a individului: statica, postura, aliniamentul segmentelor corpului, aplicatii practice;	Explicatie, demonstratie	2 ore
2. Metodologia de evaluare a cresterii si dezvoltarii copilului si adolescentului, aplicatii practice;	Explicatie, demonstratie	2 ore
3. Metodologia de evaluare a fortei si rezistentei musculare, aplicatii practice	Explicatie, demonstratie	2 ore
4. Metodologia de evaluare a mobilitatii articulare si a tesutului moale, aplicatii practice;	Explicatie, demonstratie	2 ore
5. Metodologia de evaluare a echilibrului, coordonarii si abilitatii, aplicatii practice;	Explicatie, demonstratie	2 ore
6. Modalitati de aplicare a unor sisteme de testare in kinetoprofilaxie: Hettinger, Richter, altele;	Explicatie, demonstratie	2 ore
7. Metodologia de testare a capacitatii de efort cardio-respirator: la covorul rulant, aplicatii practice, la bicicleta ergometrica, aplicatii practice	Explicatie, demonstratie	2 ore
8. Metodologia de aplicare a unor tehnici de relaxare: metoda Jacobson, trainingul autogen	Explicatie, demonstratie	2 ore
9. Modalitati practice de mentinere si ameliorare a mobilitatii articulare si periarticulare pentru preventia aparitiei sau agravarii limitarilor de amplitudine de miscare, tehnici de inhibitie activa, aplicatii practice;	Explicatie, demonstratie	2 ore
10. Metodologia de aplicare stretchingului muscular si al tesutului conjunctiv; exercitii pe grupe musculare; seturi de exercitii ptr. kinetoprofilaxie, aplicatii practice;	Explicatie, demonstratie	2 ore
11. Metodologia de aplicare a unor programe de kinetoprofilaxie generala, aplicatii practice;	Explicatie, demonstratie	2 ore
12. Metodologia de aplicare a unor programe de kinetoprofilaxie speciala, primara si secundara : a aparatului locomotor, (preventia aparitiei sau agravarii afectiunilor soldului, genunchiului, gleznei si piciorului, ale afectiunilor umarului, cotului, mainii si ale coloanei vertebrale cervico-dorso-lombare, "scoala spatelui"), aplicatii practice	Explicatie, demonstratie	2 ore
13. Metodologia de aplicare a unor programe de kinetoprofilaxie speciala, primara si secundara a aparatului cardio-vascular si respirator, aplicatii practice	Explicatie, demonstratie	2 ore

14. Metodologia de aplicare a unor programe de kinetoprofilaxie în stările metabolice (obezitate, diabet zaharat), aplicații practice	Explicație, demonstrație	2 ore
---	--------------------------	--------------

Bibliografie

- Antonescu, D., Obrascu, C., Oveza, A., (1993), Corectarea coloanei vertebrale, Editura Medicală, București;
2. Arribas, T., L., (2004), La educación física de 3 a 8 años, Editorial Paidotribo, Barcelona, Spania;
3. Baci, CL. (1990) Programe de gimnastică medicală, Editura Stadion, București;
4. Balint, T. (2006), Kinetoterapia – o alternativă în combaterea obezității, Editura EduSoft, Bacău;
5. Cordun, M., (1999), Kinetologie medicală, Editura Axxa, București;
6. Crăciun, M., 2002, Kinetoprofilaxie, curs – ID, Bacău;
7. Dragnea, A., Bota, A., (1999), Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București;
8. Dobrescu T., Constantinescu E, (2006), - Gimnastica - concepte teoretice și aplicații practice, Editura Tehnopress, Iasi;
9. Dobrescu T., Constantinescu E, (2006), Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii – Curs de bază Editura Pim, Iasi
10. Duma, E., (1997), Deficiențele de dezvoltare fizică, Editura Argonaut, București;
11. Dumitru, D., (1984), Reeducarea funcțională în afecțiunile coloanei vertebrale, Editura Sport-Turism, București;
12. Fozza, A. C., (2003), Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice, Editura Fundației de Mâine, București;

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

Disciplina răspunde prin conținuturi, cerințelor reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și a angajatorilor, aspect dovedit prin fișa disciplinei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>examen</i>	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/laborator	- <i>Verificare pe parcurs</i>	- nota obținută la forma de evaluare continuă	20%
	- <i>Activitate la laborator</i>	- nota pentru activități aplicative	20%
10.6 Standard minim de performanță: îndeplinirea standardelor minime prevăzute			Nota min. 5

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....