

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	<b>Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia</b>
1.2. Facultatea	<b>Drept și Științe Sociale</b>
1.3. Departamentul	<b>Educație Fizică și Sport</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Kinetoterapie</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Licență</b>
1.6. Programul de studii	<b>Kinetoterapie și motricitate specială</b>

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Bazele generale ale kinetoterapiei</b>		2.2. Cod disciplină	KMS II 8			
2.3. Titularul activității de curs	<b>Lect. univ. dr. Cibian Ștefan</b>						
2.4. Titularul activității de seminar	<b>Lect. univ. dr. Cibian Ștefan</b>						
2.5. Anul de studiu	<b>2</b>	2.6. Semestrul	<b>IV</b>	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	<b>E</b>	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	<b>O</b>

### 3. Timpul total estimat

3.1. Număr ore pe săptămână	<b>4</b>	din care: 3.2. curs	<b>2</b>	3.3. seminar/laborator	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>56</b>	din care: 3.5. curs	<b>28</b>	3.6. seminar/laborator	<b>28</b>
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>30</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>20</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>17</b>
Tutoriat					
Examinări					<b>2</b>
Alte activități .....					<b>-</b>
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>Sala dotată cu videoproiector, tablă.</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Sala dotată cu videoproiector, tablă, manechin pentru aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs.</i>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<b>C3</b> Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică.
-------------------------	--

	<p><b>C4</b> Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.</p> <p><b>C5</b> Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică</p>
Competențe transversale	-

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

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

**8. Conținuturi**

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
<p><b>CURSUL I.</b> Bazele terminologice ale kinetoterapiei.Scopul modulului</p> <p>Obiective operationale.</p> <p>I.1. Kinetologie.Kinetologie umană,</p> <p>II.2.Kinetoterapie.definitii, terminologie specifică.</p>	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
<p><b>CURSUL II.</b>Tehnici, procedee si metode în kinetoterapie</p> <p>II.1. Bazele teoretice si practico-metodice ale tehnicilor în kinetoterapie</p> <p>II.1.1. Tehnicile anakinetice (akinetice)</p> <p>II.1.1.1. Imobilizarea</p> <p>II.1.1.2. Posturarea</p> <p>II.1.2. Tehnicile kinetice</p>	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
<p><b>CURSUL III.</b></p> <p>III.1.2.1. Tehnici kinetice dinamice</p> <p>III.1.2.2. Tehnici kinetice statice</p> <p>II.1.2.3. Tehnici de stretching</p> <p>II.1.2.4. Tehnici de transfer</p>	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>

III.1.2.5. Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă (FNP)		
CURSUL IV. II.2. Bazele teoretice si practico-metodice ale procedeelelor în kinetoterapie II.2.1. Procedee bazate pe cresterea intensității efortului fizic II.2.2. Procedee bazate pe scăderea intensității efortului fizic II.2.3. Procedee pentru stimularea aparatului respirator si a functiei respiratorii	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
CURSUL V. II.2.3.1. Importanta pozitiilor corpului în gimnastica respiratorie II.2.3.2. Exerciții libere de respiratie II.2.3.3. Exerciții de respiratie însoțite de mișcări pasive II.2.3.4. Exerciții de respiratie însoțite de mișcări active II.2.3.5. Exerciții de respiratie cu rezistență II.2.3.6. Exerciții fizice care favorizează respiratia II.2.3.7. Exerciții de respiratie însoțite de manifestări fonetice si muzicale II.2.3.8. Apneea voluntară ca exercitiu de respiratie II.2.3.9. Indicatii metodice	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
CURSUL VI. II.2.4. Procedee pentru stimularea aparatului cardio-vascular si a funcțiilor acestuia II.2.4.1. Mobilizări pasive cu efecte circulatorii II.2.4.2. Contractii si relaxări musculare locale II.2.4.3. Mișcări active analitice cu efecte asupra aparatului cardiovascular II.2.4.4. Exerciții de respiratie cu efect circulator II.2.4.5. Procedee de gimnastică vasculară II.2.4.6. Masajul cu efecte circulatorii II.2.4.7. Indicatii si contraindicatii	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
CURSUL VII. II.2.5. Procedee pentru stimularea funcțională a aparatului digestiv II.2.5.1. Exerciții pasive de abdomen II.2.5.2. Exerciții active de abdomen II.2.5.3. Exerciții de abdomen cu rezistență II.2.5.4. Exerciții pentru muschiul diafragm II.2.4.5. Exerciții pentru bazin si perineu II.2.4.6. Indicatii si contraindicatii	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
CURSUL VIII. II.2.6. Procedee pentru stimularea functiei de nutritie II.2.7. Procedee pentru stimularea funcțiilor de eliminare II.2.8. Procedee pentru stimularea funcțiilor neuromotorii	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
CURSUL IX.	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>

<p>II.2.8.1. Gimnastica articulară</p> <p>II.2.8.2. Exerciții de gimnastică pe grupe de mușchi</p> <p>II.2.8.3. Educarea și reeducarea neuromotorie</p> <p>II.2.8.4. Exerciții fizice cu caracter aplicativ</p>		
<p>CURSUL X. Bazele teoretice și practico-metodice ale metodelor în kinetoterapie.</p> <p>II.3.1. Metode de relaxare folosite în kinetoterapie</p> <p>II.3.2. Metode de educare / reeducare neuromotorie</p> <p>II.3.3. Metode de facilitare neuro-proprioceptivă</p> <p>II.3.4. Metode de reeducare posturală</p> <p>II.3.5. Metode de recuperare folosite în afecțiunile lombare ).</p>	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
<p>CURSUL XI. Mijloacele fundamentale ale kinetoterapiei</p> <p>III.2.1. Exercițiul fizic terapeutic</p> <p>III.2.1.1. Structura exercitiului fizic terapeutic</p> <p>III.2.1.2. Principiile de bază ale exercitiului fizic terapeutic</p> <p>III.2.1.3. Promovarea mișcărilor sau controlul motor</p> <p>III.2.2. Masajul.</p>	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
<p>CURSUL XII. Mijloacele ajutătoare ale kinetoterapiei</p> <p>III.3.1. Termoterapia</p> <p>III.3.2. Electroterapia</p> <p>III.3.3. Hidroterapia</p> <p>III.3.4. Terapia ocupațională</p> <p>III.3.5. Activitățile fizice adaptate</p>	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
<p>CURSUL XIII. Mijloacele asociate kinetoterapiei</p> <p>III.4.1. Factorii naturali</p> <p>III.4.2. Factorii igienici și alimentația</p>	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
<p>CURSUL XIV. Evaluarea în kinetoterapie. Obiectivele generale ale kinetoterapiei.</p>	PRELEGERE.DISCUTII	<b>2 ore</b>
<b>Seminar-laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	
<p><b>SEMINAR/LABORATOR I.</b> Tehnici, procedee și metode în kinetoterapie</p> <p>Bazele teoretice și practico-metodice ale tehnicilor în kinetoterapie</p> <p>Tehnicile anakinetice (akinetice)</p> <p>Imobilizarea</p> <p>Posturarea</p> <p>Tehnicile kinetice</p>	CONVERSATIA.APLICAREA PRACTICA A CUNOSTIINTELOR TEORETICE DOBANDITE LA CURS.	<b>2 ore</b>
<p><b>SEMINAR/LABORATOR II.</b></p> <p>Tehnici kinetice dinamice</p> <p>Tehnici kinetice statice</p> <p>Tehnici de stretching</p> <p>Tehnici de transfer</p> <p>Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă (FNP)</p>	CONVERSATIA.APLICAREA PRACTICA A CUNOSTIINTELOR TEORETICE DOBANDITE LA CURS.	<b>2 ore</b>
<p><b>SEMINAR/LABORATOR III.</b> Bazele teoretice și practico-metodice ale</p>	CONVERSATIA.APLICAREA	<b>2 ore</b>

<p>procedeelor în kinetoterapie          Procedee bazate pe creșterea intensității efortului fizic          Procedee bazate pe scăderea intensității efortului fizic          Procedee pentru stimularea aparatului respirator și a funcției respiratorii</p>	<p>PRACTICA A          CUNOSTIINTELOR          TEORETICE DOBANDITE          LA CURS.</p>	
<p><b>SEMINAR/LABORATOR IV.</b> Importanța pozițiilor corpului în gimnastica respiratorie          Exerciții libere de respirație          Exerciții de respirație însoțite de mișcări pasive          Exerciții de respirație însoțite de mișcări active          Exerciții de respirație cu rezistență          Exerciții fizice care favorizează respirația          Exerciții de respirație însoțite de manifestări fonetice și muzicale          Apneea voluntară ca exercițiu de respirație          Indicații metodice</p>	<p>CONVERSATIA.APLICAREA          PRACTICA A          CUNOSTIINTELOR          TEORETICE DOBANDITE          LA CURS.</p>	<p><b>2 ore</b></p>
<p><b>SEMINAR/LABORATOR V.</b>Procedee pentru stimularea aparatului cardio-vascular și a funcțiilor acestuia          Mobilizări pasive cu efecte circulatorii          Contractii și relaxări musculare locale          Mișcări active analitice cu efecte asupra aparatului cardiovascular          Exerciții de respirație cu efect circulator          Procedee de gimnastică vasculară          Masajul cu efecte circulatorii          Indicații și contraindicații</p>	<p>CONVERSATIA.APLICAREA          PRACTICA A          CUNOSTIINTELOR          TEORETICE DOBANDITE          LA CURS.</p>	<p><b>2 ore</b></p>
<p><b>SEMINAR/LABORATOR VI.</b>Procedee pentru stimularea funcțională a aparatului digestiv          Exerciții pasive de abdomen          Exerciții active de abdomen          Exerciții de abdomen cu rezistență          Exerciții pentru mușchiul diafragm          Exerciții pentru bazin și perineu          Indicații și contraindicații</p>	<p>CONVERSATIA.APLICAREA          PRACTICA A          CUNOSTIINTELOR          TEORETICE DOBANDITE          LA CURS.</p>	<p><b>2 ore</b></p>
<p><b>SEMINAR/LABORATOR VII</b>          Procedee pentru stimularea funcției de nutriție          Procedee pentru stimularea funcțiilor de eliminare          Procedee pentru stimularea funcțiilor neuromotorii</p>		<p><b>2 ore</b></p>
<p><b>SEMINAR/LABORATOR VIII.</b>          Gimnastica articulară          Exerciții de gimnastică pe grupe de mușchi          Educarea și reeducarea neuromotorie          Exerciții fizice cu caracter aplicativ</p>	<p>CONVERSATIA.APLICAREA          PRACTICA A          CUNOSTIINTELOR          TEORETICE DOBANDITE          LA CURS.</p>	<p><b>2 ore</b></p>
<p><b>SEMINAR/LABORATOR IX.</b>Bazele teoretice și practico-metodice ale metodelor în kinetoterapie.          Metode de relaxare folosite în kinetoterapie          Metode de educare / reeducare neuromotorie          Metode de facilitare neuro-proprioceptivă          Metode de reeducare posturală          Metode de recuperare folosite în afecțiunile lombare ).</p>	<p>CONVERSATIA.APLICAREA          PRACTICA A          CUNOSTIINTELOR          TEORETICE DOBANDITE          LA CURS.</p>	<p><b>2 ore</b></p>
<p><b>SEMINAR LABORATOR X SI XI.</b>Mijloacele ajutoare ale kinetoterapiei          Termoterapia</p>	<p>EXEMPLIFICARE          PRACTICA</p>	<p><b>4 ore</b></p>

Electroterapia Hidroterapia Terapia ocupaTională Activitățile fizice adaptate	TESTARE IN LABORATOR	
<b>SEMINAR/LABORATOR XII si XIII.</b> Mijloacele asociate kinetoterapiei Factorii naturali Factorii igienici si alimentatia	CONVERSATIA.	<b>4 ore</b>
<b>SEMINAR/LABORATOR XIV.</b> PRETESTARE A CUNOSTIINTELOR TEORETICE DOBANDITE.	TEST GRILA PREDAREA PORTOFOLIULUI DE ACTIVITATE CARE CUPRINDE REFERATELE/STUDIILE INDIVIDUALE INTOCMITE PE PARCURSUL SEMESTRULUI.	<b>2 ore</b>

#### **Bibliografie**

\*Prof.univ.dr. Doina Marza Danila. Bazele Generale ale kinetoterapiei .Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacau ..Note de curs 2012-2013.

- 1.Motet, D., 2009, Dicionar de kinetoterapie, vol. 1, Editura Axa, Bucuresti
- 2.Motet, D., 2010, Dicionar de kinetoterapie, vol. 2, Editura Axa, Bucuresti
- 3.Motet, D., 2001, Bazele kinetoterapiei, vol. I, Universitatea din Bacău
- 4.Motet, D., (2009), Enciclopedia de kinetoterapie, vol. 1, Editura Semne, Bucuresti
- 5.Motet, D., (2010), Enciclopedia de kinetoterapie, vol. 2, Editura Semne, Bucuresti
- 6.Alexe, N. (coord), (2002), Enciclopedia educatiei fizice si sportului în România, Editura Aramis, Bucuresti
- 7.Marcu, V., (1997), Bazele teoretice si practice ale exercitiilor fizice în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea
- 8.Motet, D. (coord.), (1997), Îndrumător terminologic pentru studentii sectiilor de kinetoterapie, Editura Desteptarea, Bacău
- 9.Motet, D. si Mârza, D., (1995), Bazele teoretico-metodice ale exercitiului fizic (Activități motrice), Note de curs, Universitatea din Bacău
- 10.Albu, C., Vlad, T.L. Albu, A., 2004, Kinetoterapia pasivă, Editura Polirom, Iasi American Physical Therapy Association, 2003, Guide to physical therapist practice (2nd edition), VA: American Physical Therapy Association, Alexandria
- 11.Bandy, W.D., Sanders, B., 2001, Therapeutic exercise: tehniques for intervention, Lippincott and Wilkins, Baltimore
12. Bota, A., 2007, Kineziologie, Editura Didactică si Pedagogică R.A., Bucuresti
13. Brown, S.P., 2006, Exercise physiology: basis of human movement in health and disease, Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia
14. Carr, J.H., 2000, Movement science: foundation for physical therapy in rehabilitation, Asper Publishers, Sydney
15. Cordun, M., 1999, Kinetologie Medicală, Editura Axa, Bucuresti
- 16.DeLisa, J.A. (Edit.), 2005, Rehabilitation medicine: principles and practice (3rd. ed.), Lippincott-Williams and Wilkins, Philadelphia
17. Ionescu, A., 1994, Gimnastica medicală, Editura ALL, Bucuresti
18. Knott, M., Voss, D., 1969, Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, Hobler Harper Book, London

19. Manole, L., 2008, Bazele generale ale kinetologiei, Note de curs, Universitatea din Bacău  
 20. Marcu, V., 1997, Bazele teoretice si practice ale exercitiilor fizice în kinetoterapie, Editura Universităţii din Oradea  
 21. Marcu, V., Dan, M. (coord.), 2006, Kinetoterapia, Editura Universităţii din Oradea  
 22. Plas, F., Hagron, E., 2001, Kinetoterapia activă, Editura Polirom, Iasi  
 23. Sbenghe, T., 1999, Bazele teoretice si practice ale kinetoterapiei, Editura Medicală,

**9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

*CONTINUTUL DISCIPLINEI ESTE IN CONCORDANTA CU TRATATELE, LUCRARILE DE SPECIALITATE SI PRACTICA DIN DOMENIUL KINETOTERAPEUTIC.*

**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 finala</i>	Examen scris	<b>50%</b>
10.5 Seminar/laborator	- <i>Verificare pe parcurs</i>	- nota obţinută la forma de evaluare continuă	<b>25%</b>
	- <i>Activitate la laborator</i>	- nota pentru activităţi aplicative	<b>25%</b>
10.6 Standard minim de performanţă: îndeplinirea standardelor minime prevăzute			Nota min. 5
INSUSIREA TEORETICA A NOTIUNILOR CURSULUI BAZELE GENERALE ALE KINETOTERAPIEI PRECUM SI DEPRINDEREA PRINCIPALELOR MANEVRE PRACTICE SPECIFICE DOMENIULUI.			

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....