



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Studii universitare de masterat |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|---------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | ELEMENTE DE ANATOMIE ȘI BIOMECANICA APARATULUI LOCOMOTOR | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Profesor Univ. Dr. Paula DRODESCU | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Profesor Univ. Dr. Paula DRODESCU | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 1 | 2.5 Semestru | 1 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

| | | | | | |
|--|----|---------------------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de 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 |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 64 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 32 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 38 |
| Tutoriat | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: participare la studii și cercetări | | | | | 4 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 144 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 200 |
| 3.9 Număr de credite | | | | | 8 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|-------------------------|
| 4.1 De curriculum | Anatomia și Biomecanica |
| 4.2 De competențe | - |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1 de desfășurare a cursului | Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector și ecran, atlase, planșe |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector și ecran, atlase, planșe |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | C1. Planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent C3. Evaluarea clinică funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică C4. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare |
| Competențe transversale | CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice CT2. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală |

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

| | |
|---|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">Lărgirea bazei de cunoștințe legate de Anatomia și Biomecanica aparatului locomotor și armonizarea acestora în cadrul informațiilor deja acumulate de către studenți |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">Realizarea unei baze teoretice atât pentru noțiunile care vor fi predate la Biomecanică cât și pentru cele predate la celelalte discipline cu caracter medicalClarificarea noțiunilor de Anatomie generală acumulate în timpul facultățiiCunoașterea elementelor de Biomecanică articulară și Biomecanica exercițiilor fizice |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații |
|-----|---|---|------------|
| 1. | Noțiuni de Anatomia și Biomecanica: acțiunile lanțurilor musculare, biomecanica articulară | <ul style="list-style-type: none">discuții și întrebăriurmărirea unui material filmatprezentarea power pointprezentarea imaginilor din atlase și planșeexemplificări prin exerciții | 2 ore |
| 2. | Anatomia și Biomecanica membrului superior - umărul: acțiunile lanțurilor musculare, biomecanica articulară | Idem | 2 ore |
| 3. | Anatomia și Biomecanica membrului superior - cotului: acțiunile lanțurilor musculare, biomecanica articulară | Idem | 2 ore |
| 4. | Anatomia și Biomecanica membrului superior – mâinii și degetelor: acțiunile lanțurilor musculare, biomecanica articulară | Idem | 2 ore |
| 5. | Noțiuni de Anatomia și Biomecanica membrului inferior -articulația coxofemurală: acțiunile lanțurilor musculare, biomecanica articulară | Idem | 2 ore |



| | | | |
|-----|---|------|-------|
| 6. | Noțiuni de Anatomia și Biomecanica membrului inferior -articulația genunchiului: acțiunile lanțurilor musculare, biomecanica articulară | Idem | 2 ore |
| 7. | Noțiuni de Anatomia și Biomecanica membrului inferior -articulația gleznei: acțiunile lanțurilor musculare, biomecanica articulară | Idem | 2 ore |
| 8. | Anatomia și Biomecanica toracelui: acțiunile lanțurilor musculare, biomecanica coloanei vertebrale | Idem | 2 ore |
| 9. | Noțiuni de Anatomia și Biomecanica abdomenului: acțiunile lanțurilor musculare, biomecanica coloanei vertebrale | Idem | 2 ore |
| 10. | Inervația membrelor | Idem | 2 ore |
| 11. | Anatomia descriptivă a aparatelor și sistemelor cu accent pe elementele de traumatologie utile în practica kinetoterapeutului. | Idem | 2 ore |
| 12. | Anatomia descriptivă a aparatelor și sistemelor cu accent pe elementele de traumatologie utile în practica kinetoterapeutului. | Idem | 2 ore |
| 13. | Biomecanica mersului, alergării | Idem | 2 ore |
| 14. | Biomecanica sărituri, aruncări | Idem | 2 ore |

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Baciú Clement, *Anatomia funcțională și biomecanica*, București, Editura Sport-Turism, 1977

Referințe suplimentare:

- Drosescu Paula, *Anatomia aparatului locomotor*, Editura Pim, 2004
- Drosescu Paula, *Biomecanica aparatului locomotor*, Editura Tehnopress, 2005
- Papilian Victor, *Anatomia omului*, București, Editura All 1992

| 8.2 | Seminar / Laborator | Metode de predare | Observații |
|-------|--|---|------------|
| 1-14. | În cadrul seminariilor sunt reluate noțiunile prezentate la curs și sunt prezentate exemple din practică medicală. | <ul style="list-style-type: none">- discuții și întrebări- urmărirea unui material filmat- prezentarea power point- prezentarea imaginilor din atlase și planșe- exemplificări prin exerciții | 28 ore |

Bibliografie:

- Baciú Clement, *Anatomia funcțională a sistemului nervos*, București, Editura Stadion, 1970
- Drosescu Paula, *Anatomia aparatului locomotor*, Editura Pim, 2004
- Ifrim Mircea, *Antropologie motrică*, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1986
- Ranga Viorel, *Tratat de anatomie a omului*, București, Editura Medicală, 1993

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Discutarea elementelor de Anatomie și Biomecanică pentru fiecare articulație și segment în parte creează posibilitatea construirii unei imagini foarte clare a structurilor anatomice ale corpului ceea ce se constituie premiza unui bun practicant în Kinetoterapie

**10. Evaluare**

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|---|--|--|
| 10.4 Curs | - răspunsuri corecte la întrebările de sinteză - exemplificarea noțiunilor învățate pe mulaj și schelet | - Test grilă | 75% |
| 10.5 Seminar/ Laborator | - explicarea și identificarea noțiunilor prezentate în planșe, mulaje, schelet - exemplificarea noțiunilor însușite prin alcătuirea unor programe kinetice de recuperare și refacere | - Interacțiunea din cadrul orelor | 20% |
| | | - Răspunsurile corecte la întrebările „fulger” | 5% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Identificarea structurilor de bază ale aparatului locomotor• Cunoașterea principalelor grupe musculare ale corpului omenesc• Explicarea modului în care se produce biomecanica articulară | | | |



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Studii universitare de masterat |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|---------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | FIZIOLOGIA ȘI ERGOFIZIOLOGIA ACTIVITĂȚILOR FIZICE | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conferențiar Univ. Dr. Bogdan-Alexandru HAGIU | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Conferențiar Univ. Dr. Bogdan-Alexandru HAGIU | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 1 | 2.5 Semestru | 1 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

| | | | | | |
|--|----|--------------------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de 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 |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 28 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 29 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 29 |
| Tutoriat | | | | | 24 |
| Examinări | | | | | 14 |
| Alte activități: participare la studii și cercetări | | | | | 20 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 144 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 200 |
| 3.9 Număr de credite | | | | | 8 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|---------------|
| 4.1 De curriculum | Nu este cazul |
| 4.2 De competențe | Nu este cazul |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 de desfășurare a cursului | Sală de curs cu minim 90 de locuri, computer și videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | Sală de curs cu minim 50 de locuri, computer și videoproiector |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | C1. Planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent. C3. Evaluarea clinică funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. |
| Competențe transversale | CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice. |

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

| | |
|---|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">Însușirea de către studenți a noțiunilor privind fiziologia contracției musculare și a metabolismelor glucidic, lipidic și proteic în funcție de caracteristicile activității fizice, precum și adaptarea funcțiilor organismului la efortul fizic |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">Prezentarea fiziologiei refacerii organismului după efort în corelație cu fiziologia metabolismului energetic și a bazelor fiziologice necesare stabilirii rației alimentare la sportivi și dietei corective în traumatologia sportivăPrezentarea bazelor fiziologice ale prevenirii accidentărilor și recuperării |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații |
|-----|---|-----------------------|------------|
| 1. | Compoziția și structura funcțională de bază a organismului uman | prelegere interactivă | 2 ore |
| 2. | Fiziologia sângelui | prelegere interactivă | 2 ore |
| 3. | Fiziologia aparatului cardiovascular | prelegere interactivă | 2 ore |
| 4. | Adaptarea cardiovasculară la efort | prelegere interactivă | 2 ore |
| 5. | Fiziologia respirației | prelegere interactivă | 2 ore |
| 6. | Fiziologia digestiei | prelegere interactivă | 2 ore |
| 7. | Adaptarea digestiei la efort și alimentația sportivului | prelegere interactivă | 2 ore |
| 8. | Fiziologia metabolismului | prelegere interactivă | 2 ore |
| 9. | Fiziologia termoreglării și excreției | prelegere interactivă | 2 ore |
| 10. | Fiziologia sistemului endocrin | prelegere interactivă | 2 ore |
| 11. | Fiziologia mușchilor | prelegere interactivă | 2 ore |
| 12. | Adaptarea mușchilor striati și netezi la efort | prelegere interactivă | 2 ore |



| | | | |
|--|---|---|-------------------|
| 13. | Fiziologia sistemului nervos motor | prelegere interactivă | 2 ore |
| 14. | Fiziologia analizatorilor | prelegere interactivă | 2 ore |
| Bibliografie: | | | |
| Referințe principale: | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Hagiu B.A., Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice, curs. Iasi: Editura „Al. I. Cuza” (in pres); 2014.Hagiu B.A., Fiziologie generală, curs, Editura “Al. I. Cuza”, Iasi; 2009. | | | |
| Referințe suplimentare: | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Hagiu B.A., 2006, Fiziologie-metabolism și motricitate, Ed. Pim, Iași.Hagiu B.A. Motricitatea - o abordare fiziofarmacologica, Ed. Pim, Iasi, 2012.Bota C. Ergofiziologie, Editura Globus, bucuresti, 2000.Hăulică Ion, Fiziologie, 2007, Ed Medicală, București. | | | |
| 8.2 | Seminar / Laborator | Metode de predare | Observații |
| 1. | Adaptarea metabolismului celular la efortul fizic | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 2. | Modificări morfologice și biochimice sangvine induse de efort | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 3. | Adaptarea tensiunii arteriale la efort | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 4. | Factori de care depinde circulația sângelui în sistemul vascular | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 5. | Adaptarea respirației la efortul fizic | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 6. | Absorbția nutrienților | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 7. | Dieta alimentară corectivă în traumatismele sportive | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 8. | Adaptarea termoreglării la efort | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 9. | Adaptarea metabolismului la efort | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 10. | Adaptarea sistemului endocrin la efort | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 11. | Fiziologia mușchilor striati | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 12. | Modificarea proprietăților mușchilor striati în funcție de activitatea fizică | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 13. | Adaptarea la efort a sistemului nervos central | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 14. | Adaptarea analizatorilor la activitatea fizică | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |

**Bibliografie:**

- Hagi B.A. Fiziologie generală, curs, Editura “Al. I. Cuza”, Iasi.
- Hagi B.A. *Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice*, curs, Editura “Al. I. Cuza”, Iasi, 2014.
- Hagi B.A. Motricitatea - o abordare fiziofarmacologica, Ed. Pim, Iasi, 2012.
- Hagi B.A. Farmacologie, Editura Universitatii Al. I. Cuza, Iasi, 2005.
- Hagi B.A. Fiziologie-metabolism și motricitate, Editura Pim, Iași, 2006.
- Apostol I. Ergofiziologie, Universitatea Al I Cuza, Iasi, 1998.
- Bota C. Fiziologia educatiei fizice și sportului. Editura Ministerului Tineretului și Sportului, Bucuresti, 1993.
- Bota C. Ergofiziologie, Editura Globus, Bucuresti, 2000.
- Dragan I. Medicina Sportiva aplicata, Editura Editis, Bucuresti, 1994.

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în fiziologia și ergofiziologia activităților fizice, adecvate domeniul Științei Sportului și Educației Fizice și programului de masterat Kinetoterapia în traumatologia sportivă; abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind fiziologia efortului fizic și adaptarea organismului la efort, cu accent pe bazele fiziologice ale prevenirii accidentarilor, recuperării și dietelor corective.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|--|--|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate | Evaluare scrisă | 50% |
| 10.5 Seminar/ Laborator | Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare | Notare curentă | 25% |
| | Intervenții la discuții | Notare curentă | 25% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5). | | | |

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Studii universitare de masterat |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|---------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | EVALUAREA RESTANTULUI FUNCȚIONAL POSTTRAUMATIC | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Medic Dr. Răzvan ASAFTEI | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Medic Dr. Răzvan ASAFTEI | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 1 | 2.5 Semestru | 1 | 2.6 Tip de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

| | | | | | |
|--|----|--------------------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care: 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar/laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/laborator | 14 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 30 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 35 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 30 |
| Tutoriat | | | | | 10 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: participare la studii și cercetări | | | | | 15 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 122 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 150 |
| 3.9 Număr de credite | | | | | 6 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|---------------|
| 4.1 De curriculum | Nu este cazul |
| 4.2 De competențe | Nu este cazul |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 de desfășurare a cursului | Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | Sală de lucrări practice cu minim 25 locuri, calculator, videoproiector și instrumente de evaluare specifice |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților. C2. Evaluarea clinică funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică C3. Utilizarea cunoștințelor de fiziopatologie, semiologie și evaluare a subiecților, în analiza clinică și în stabilirea adecvată a concluziilor lucrative în contexte variate de practică profesională. |
| Competențe transversale | CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice. |

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

| | |
|---|--|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">Disciplina își propune să asigure cursanților o gamă largă de cunoștințe medicale, vizând toate aparatele și marile funcții ale organismului, ce pot fi interesate direct sau indirect, ca urmare a unui traumatism. Abordarea acestei problematice medicale va fi făcută diferențiat, pe segmente, cu prezentarea unei game cât mai largi de manifestări clinice, în măsură de a fi cuantificate. |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">Cunoașterea, interpretarea și înțelegerea mijloacelor și tehnicilor de evaluare specifice în patologia sportivă;Însușirea abilităților practice de lucru în evaluarea ortopedo-traumatică. |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații |
|-----|---|------------------------|------------|
| 1. | Prezentarea schematică a sechelelor ce pot fi întâlnite, ca urmare a unor traumatisme, clasificate pe criterii topografice: cap, gât, coloană vertebrală, membre superioare și inferioare, torace, abdomen și organe interne. | prelegerea interactivă | 1 oră |
| 2. | Noțiuni despre forță și mișcare diferențiate pe axe și planuri funcționale de mișcare. | prelegerea interactivă | 1 oră |
| 3. | Actualizarea bilanțului MNAK la formele de bilanț global, psihic și social. | prelegerea interactivă | 1 oră |
| 4. | Evaluarea umărului în patologia posttraumatică | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 5. | Evaluarea cotului și pumnului în patologia posttraumatică | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 6. | Evaluarea șoldului în patologia posttraumatică | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 7. | Evaluarea genunchiului în patologia posttraumatică | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 8. | Evaluarea gleznei în patologia posttraumatică | prelegerea interactivă | 1 oră |
| 9. | Evaluarea coloanei vertebrale în patologia posttraumatică | prelegerea interactivă | 2 ore |

**Bibliografie:****Referințe principale:**

1. Albu C., Vlad T., Albu A. – *Kinetoterapia pasivă*, Ed. Polirom, Iași, 2007.
2. Baci I. – *Fiziologie*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1997.
3. Popescu H. N., colab. – *Catalog de testare musculo-articular*, Institutul de recuperare a capacității de muncă, uz intern, București, 1984.
4. Pendefunda Ghe, colab. – *Semiologie neurologică*, Ed. Contact Internațional, Iași, 1992.
5. Gros A., colab. – *Veillesse et Longevite dans le Societe de Demain*, Ed Presses Univ. De France, Paris, 1968.
6. Plas F., Hagron E. – *Kinetoterapia activă*, Ed. Polirom, Iași, 2001.
7. Popa C. – *Neurologie*, Ed. Național, București 1997.
8. Rusu H., colab. – *Rehabilitation Medecine*, vol I, II, III, Ed. C. V. Mosby Comp, Saint Loius, USA, 1964.
9. Sbghe, T. – *Recuperarea medicală a sechelelor posttraumatice ale membrelor*, Editura Medicală, București, 1987;
10. Sbghe T. – *Kinetoterapia profilactică, terapeutică și de recuperare*, Ed. Medicală, București, 1987 – 1994
11. Sbghe, T. – *Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei*, Editura Medicală, București, 1999.
12. Vlad T., Pendefunda L. – *Recuperarea hemiplegicului adult*, Ed. Contact Internațional, Iași, 1992.
13. Vlad. T – *Dicționar de termeni folosiți în kinetoterapie*, Ed. Univ. „Al. I. Cuza”, Iași, 2006.
14. Vlad. T – *Fiziopatologie*, Ed. Univ. „Al. I. Cuza”, Iași, 2006.

Referințe suplimentare:

| 8.2 | Seminar / Laborator | Metode de predare | Observații |
|-----|--|---------------------------------------|------------|
| 1. | Evaluarea leziunilor traumatice ale aparatului locomotor | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 2. | Metode de investigație clinice și paraclinice ale leziunilor traumatice. | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 3. | Evaluarea afecțiunilor musculare posttraumatice produse în activitatea sportivă | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 4. | Evaluarea leziunilor ligamentare și tendinoase apărute în activitatea sportivă | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 5. | Evaluarea capacității de efort în cazul recuperării sportivilor cu diverse patologii posttraumatice. | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 6. | Evaluare funcțională a sechelelor post fractură a membrelor inferioare | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 7. | Evaluare funcțională a sechelelor post fractură a membrelor surerioare | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |

**Bibliografie:**

- Albu C., Vlad T., Albu A. – *Kinetoterapia pasivă*, Ed. Polirom, Iași, 2007.
- Colev – Luca V. – *Fiziologie practică*, Ed. BIT, Iași, 2002.
- Hăulică I. – *Fiziologie umană*, Ed. Academiei, București, 2004
- Plas F., Hagron E. – *Kinetoterapia activă*, Ed. Polirom, Iași, 2001.
- Rusk H., colab. – *Rehabilitation Medecine*, vol I, II, III, Ed. C. V. Mosby Comp, Saint Loius, USA, 1964.
- Sbenghe, T. – *Recuperarea medicală a sechelelor posttraumatice ale membrilor*, Ed Medicală, București, 1987;
- Sbenghe T. – *Kinetoterapia profilactică, terapeutică și de recuperare*, Ed. Medicală, București, 1987 – 1994
- Sbenghe, T. – *Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei*, Editura Medicală, București, 1999.
- Vlad T., Pendefunda L. – *Recuperarea hemiplegicului adult*, Ed. Contact Internațional, Iași, 1992.
- Vlad. T – *Dicționar de termeni folosiți în kinetoterapie*, Ed. Univ. „Al. I. Cuza”, Iași, 2006.
- Vlad. T – *Fiziopatologie*, Ed. Univ. „Al. I. Cuza”, Iași, 2006.

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Kinetoterapiei și motricității speciale, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind aspectele evaluării restantului în raport cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|--|--|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate | Evaluare scrisă | 50% |
| 10.5 Seminar/ Laborator | Evaluare practică de cazuri clinice | Notare curentă | 40% |
| | Intervenții la discuții | Notare curentă | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5). | | | |



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Ciclu de studii | Studii universitare de masterat |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|---------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | MASAJUL ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Profesor Univ. Dr. Veronica BĂLTEANU | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Profesor Univ. Dr. Veronica BĂLTEANU | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 1 | 2.5 Semestru | 1 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

| | | | | | |
|--|----|---------------------|----|------------------------|-----|
| 3.1 Număr de 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 |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 56 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 34 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 34 |
| Tutoriat | | | | | 8 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: participare la studii și cercetări | | | | | 10 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 144 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 200 |
| 3.9 Număr de credite | | | | | 8 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|--|
| 4.1 De curriculum | Parcurgerea disciplinelor: Anatomie, Fiziologie, Fiziopatologie, masaj și tehnici complementare, Kinetoterapia în afecțiuni ortopedo-traumatice |
| 4.2 De competențe | Competențe acumulate la disciplinele: Anatomie, Fiziologie, Fiziopatologie, masaj și tehnici complementare, Kinetoterapia în afecțiuni ortopedo-traumatice |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 de desfășurare a cursului | Sală de curs cu 90 de locuri, calculator și videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | Laborator KT cu 30 de locuri, calculator și videoproiector, dotări specifice |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | C1. Planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Evaluarea clinică funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. C3. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. C4. Utilizarea cunoștințelor de fiziopatologie, semiologie și evaluare a subiecților, în analiza clinică și în stabilirea adecvată a concluziilor lucrative în contexte variate de practică profesională. |
| Competențe transversale | CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. |

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

| | |
|---|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">• Însușirea cunoștințelor din domeniul activității de masaj în recuperarea traumatismelor produse în activitatea sportivă. |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">• Însușirea noțiunilor teoretice privind practicarea masajului terapeutic și sportiv în recuperarea traumatismelor produse în activitatea sportivă.• Indicații și contraindicații pentru masajul igienic, terapeutic și sportiv• Perfecționarea abilității (manualității) pentru executarea masajului• Cunoașterea modului de organizare și desfășurare a activității de masaj de recuperare/de refacere |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații |
|-----|--|------------------------|------------|
| 1. | Masajul – noțiuni generale. Reguli igienice de practicarea masajului | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 2. | Tehnica masajului. Procedee de masaj | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 3. | Procedee principale de masaj. | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 4. | Procedee secundare de masaj | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 5. | Masajul reflex | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 6. | Reguli metodice pentru practicarea a masajului | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 7. | Presopunctura | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 8. | Reflexologia în kinetoterapie | prelegerea interactivă | 2 ore |



| | | | |
|-----|---|------------------------|-------|
| 9. | Terapia punctelor TRIGGER dureroase | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 10. | Drenajul limfatic | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 11. | Drenajul limfatic al capului și gâtului | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 12. | Drenajul limfatic al membrului inferior și al abdomenului | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 13. | Masajul și automasajul în activitatea sportivă | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 14. | Efectele masajului asupra organismului (profilactice și de recuperare posttraumatică) | prelegerea interactivă | 2 ore |

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Bălțeanu V. – *Curs – Masajul în traumatologia sportivă*, Ed. Univ. „Al.I.Cuza” Iași , 2014.
- Bălțeanu V, 2004, *Masaj și tehnici complementare*, Editura Tehnopress, Iași.
- Bălțeanu V. – *Curs de masaj*, Ed. Univ. „Al.I.Cuza” Iași , 2001.
- Belc S., 1991, *Masajul tălpilor - formă de reflexoterapie*, Ed. Medicală, București
- Cordun M., 1992, *Masajul (tehnici și aplicații în sport)*, Ed. Ministerului Tineretului și Sportului, București
- Dotte P., Mollon G., 1969, *Les manoeuvres des massages*, E.M.C., Paris
- Drăgan I., Petrescu O., 1993, *Masaj - automasaj*, Ed. Editis, București
- Ionescu N.A. , 1970, *Masajul*, Ed. Stadion, București
- Ivan S., 1994, *Presopunctura și alte mijloace naturiste*, Ed. Medicală, București
- Marcu V.,1983, *Masaj și kinetoterapie*, Ed. Sport-Turism, București
- Mârza D., 2002, *Masajul terapeutic*, Editura Plumb, Bacău
- Mârza D., 2005, *Masaj antistres*, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Mârza D., *Kinetoprofilaxie primară*, Ed. Tehnopress, Iași, 2005
- Marza Doina, 2009, *Metode speciale de masaj*, Ed. Plumb Bacau
- Marza-Danila Doina, Dobreci L, *Masaj transversal profund*, Ed Alma Mater Bacau 2009
- Sidenco E. L., 2009, *Masajul în kinetoterapie*, Ediția a 2-a, Editura Fundației România de Mâine, București.

Referințe suplimentare:

- Barnett L, Chambers M., 1994, *Reiki – traducere*, Ed. Univ. Oradea
- Libby Barnett, Maggie Chambers, 1997, *Reiki*, Ed. Antet, Oradea
- Mantak Chia,1994, *Stimulați-vă energia vitală*, Ed. Antet, Oradea
- Saionji Masayuki, 1994, *Miracolul secolului XX sau terapia de îndreptare a coxalelor prin masaj și presopunctură*, Ed. Centrul de Esperanto, Timișoara

| 8.2 | Seminar / Laborator | Metode de predare | Observații |
|-----|--|--|------------|
| 1. | Masajul – noțiuni generale. Reguli igienice de practicarea masajului | Aplicații practice și discuții tematice | 2 ore |
| 2. | Tehnica masajului. Procedee de masaj | Aplicații practice și discuții tematice | 2 ore |
| 3. | Procedee principale de masaj. | Aplicații practice și discuții tematice | 2 ore |
| 4. | Procedee secundare de masaj | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |



| | | | |
|-----|---|--|-------|
| 5. | Masajul reflex | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 6. | Reguli metodice pentru practicarea a masajului | Prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 7. | Presopunctura | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 8. | Reflexologia în kinetoterapie | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 9. | Terapia punctelor TRIGGER dureroase | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 10. | Drenajul limfatic | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 11. | Drenajul limfatic al capului și gâtului | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 12. | Drenajul limfatic al membrului inferior și al abdomenului | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 13. | Masajul și automasajul în activitatea sportivă | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 14. | Efectele masajului asupra organismului (profilactice și de recuperare posttraumatică) | Prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |

Bibliografie:

- Barnett L, Chambers M., 1994, Reiki – traducere, Ed. Univ. Oradea.
- Bălțeanu V. – *Curs – Masajul în traumatologia sportivă*, Ed. Univ. „Al.I.Cuza” Iași , 2014.
- Bălțeanu V. , 2001, *Curs de masaj*, Ed. Univ. „Al.I.Cuza” Iași.
- Belc S., 1991, *Masajul tălpilor – formă de reflexoterapie*, Ed. Medicală, București.
- Cordon M.,1992, *Masajul – tehnici și aplicații în sport*, Ed. Ministerului Tineretului și Sportului, București,.
- Drăgan I., Petrescu O.,1993, *Masaj –automasaj*, Ed. Editis, București,.
- Ivan Sabin, 1994, *Presopunctura și alte mijloace naturiste*, Ed. RAI, București.
- Mârza D., 2002, *Masajul terapeutic*, Editura Plumb, Bacău
- Mârza D., 2005, *Kinetoprofilaxie primară*, Ed. Tehnopress, Iași,
- Mârza D., 2005, *Masaj antistres*, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Marza Doina, 2009, *Metode speciale de masaj*, Ed. Plumb Bacau
- Marza-Danila Doina, Dobreci L, 2009, *Masaj transversal profund*, Ed Alma Mater Bacau
- Sidenco E. L., 2009, *Masajul în kinetoterapie*, Ediția a 2-a, Editura Fundației *România de Mâine*, București.

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din teoria și practica de specialitate. Tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul organizatoric al domeniului în inserția pe piața muncii și de cercetare în conformitate cu standardele comunității profesionale.

**10. Evaluare**

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|--|---|--------------------------------|--|
| 10.4 Curs | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate | Evaluare scrisă | 50% |
| 10.5 Seminar/ Laborator | Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare. Verificare practică – demonstrații practice a manevrelor de masaj. | Notare curentă | 50% |
| | Intervenții la discuții | Notare curentă | |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Descrierea și demonstrarea tehnicilor de masaj;• Cunoașterea indicațiilor și a aplicațiilor masajului terapeutic și sportiv.• Cunoașterea indicațiilor și contraindicațiilor masajului.• Punctajul final calculat, prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar)/2, să reprezinte o notă de promovare (minim 5 pentru fiecare formă de evaluare). | | | |



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Ciclu de studii | Studii universitare de masterat |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|---------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | METODE ȘI TEHNICI KINETOLOGICE ÎN RECUPERAREA POSTTRAUMATICĂ | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Profesor Univ. Dr. Veronica BĂLTEANU | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Profesor Univ. Dr. Veronica BĂLTEANU | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 1 | 2.5 Semestru | 2 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

| | | | | | |
|--|----|--------------------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de 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 |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 28 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 28 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 26 |
| Tutoriat | | | | | 5 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: participare la studii și cercetări | | | | | 5 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 94 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 150 |
| 3.9 Număr de credite | | | | | 6 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|--|
| 4.1 De curriculum | Parcursul disciplinelor: ANATOMIE, BIOMECANICĂ, TMK, BMPK, Kinetoterapia în afecțiuni ortopedo-traumatice |
| 4.2 De competențe | Competențe acumulate la disciplinele: ANATOMIE, BIOMECANICĂ, TMK, BMPK, Kinetoterapia în afecțiuni ortopedo-traumatice |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 de desfășurare a cursului | Sală de curs DEF2 cu 90 de locuri, calculator și videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | Laborator KT cu 30 de locuri, calculator și videoproiector, dotări specifice |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | C1. Planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Evaluarea clinică funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. C3. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. C4. Utilizarea cunoștințelor de fiziopatologie, semiologie și evaluare a subiecților, în analiza clinică și în stabilirea adecvată a concluziilor lucrative în contexte variate de practică profesională. |
| Competențe transversale | CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. |

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

| | |
|---|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">Însușirea cunoștințelor din domeniul tehnicilor, exercițiului fizic și a metodelor folosite în recuperarea traumatismelor produse în activitatea sportivă |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">Cunoașterea particularităților metodice de aplicare a exercițiului fizic în recuperarea posttraumatică.Însușirea cunoștințelor din domeniul tehnicilor, exercițiului fizic și a metodelor folosite în recuperarea traumatismelor produse în activitatea sportivăÎnsușirea cunoștințelor de lucru practic în recuperarea traumatismelor. |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații |
|-----|--|------------------------|------------|
| 1. | Tehnici anakinetice | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 2. | Posturările | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 3. | Tehnici kinetice | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 4. | Alte tehnici de mobilizare pasivă | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 5. | Manipulări | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 6. | Tehnici kinetice dinamice active. | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 7. | Metode kinetologice. Metoda KABAT | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 8. | Metode kinetologice pentru recuperarea IMC | prelegerea interactivă | 2 ore |



| | | | |
|-----|--|------------------------|-------|
| 9. | Metoda VOJDA. Metoda TEMPLE FAY | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 10. | Metode kinetologice speciale Gimnastica aerobică Sportul terapeutic Stretchingul | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 11. | Metode kinetologice speciale Mecanoterapia Scriptoterapia Sistemul Guthrie Smith Suspensoterapia Hidrokinetoterapia | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 12. | Terapia ocupațională și Ergoterapia | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 13. | Rolul recuperării și mijloacele Terapiei ocupaționale și Ergoterapiei | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 14. | Reantrenarea progresivă la efort (a segmentelor afectate și a organismului în general). Obiectivele de bază în kinetoterapia de recuperare posttraumatică. Redobândirea funcționalității normale. | prelegerea interactivă | 2 ore |

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Albu C., Vlad T., Albu A. – *Kinetoterapia pasivă*, Ed. Polirom, Iași, 2004
- Bălțeanu V., Ailioaie L. M., 2014, Curs - *Metode și tehnici Kinetologice în recuperarea posttraumatică*, Ed. Univ. „Alexandru I. Cuza”, Iași.
- *Encyclopédie Médico Chirurgicale* (vol. 3), Editions Techniques France, Paris,
- Flora D. – *Tehnici de bază în kinetoterapie*, Ed. Univ. Oradea, 2002.
- Pasztai Z, -*Kinetoterapia în recuperarea funcțională posttraumatică a aparatului locomotor*, Ed. Univ. Oradea, 2001
- Plas F., Hagron E. – *Kinetoterapia Activă*, Ed. Polirom, Iași, 2001.
- Robănescu N. – *Reeducarea neuromotorie*, Ed. Medicală, București, 2001
- Sbenge T. – *Kinetoterapia profilactică, terapeutică și de recuperare*, ed. Medicală, București, 1987-1994.
- Șdic L. – *Kinetoterapia în recuperarea algiiilor și tulburărilor de statică vertebrală*, Ed. Medicală, București, 1982.
- Șerban Damian – *Stretchingu secretul flexibilității*, Grup editorial Corint, București, 2003

Referințe suplimentare:

- Kiss I., 2001, – *Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală în afecțiunile aparatului locomotor*, Ed. Medicală, București.
- Popescu Al., 1993, - *Terapie ocupațională și ergoterapie*, vol. 1, Ed. Cerna, București.
- Rugină E., 2000, – *Gimnastica aerobică* – Note de curs, Supliment la Analele FEFS, Iași.

| 8.2 | Seminar / Laborator | Metode de predare | Observații |
|-----|---|--|------------|
| 1. | Evaluarea pacientului posttraumatic (a segmentului traumatizat). | Aplicații practice și discuții tematice | 2 ore |
| 2. | Tehnici de imobilizare după traumatisme diverse. | Prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 3. | Tehnici de posturare după traumatisme diverse. | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 4. | Mobilizarea pasivă a segmentelor corpului după perioade de imobilizare. | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |



| | | | |
|-----|--|--|-------|
| 5. | Contractia musculară dinamică pe axe și planuri. | Prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 6. | Contractia musculară concentrică (în interiorul și exteriorul segmentului de contracție), contractia musculară excentrică (în interiorul și exteriorul segmentului de contracție). | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 7. | Tehnici și metode de relaxare. | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 8. | Exercițiul fizic cu rezistență, diferite modalități de creștere a solicitării, exercițiul fizic cu scăderea rezistenței. | Prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 9. | Metoda Kabat | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 10. | Metoda Bobath . metoda Brunnström | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 11. | Metoda Vojda. Metoda Temple Fay | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 12. | Stretchingul | Prezentare de referate și aplicații practice | 2 ore |
| 13. | Terapia ocupațională și Ergoterapia | Aplicații practice și discuții tematice | 2 ore |
| 14. | Evaluare practică a cunoștințelor | Prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |

Bibliografie:

- Albu C., Vlad T., Albu A. – Kinetoterapia pasivă, Ed. Polirom, Iași, 2004
- Bălteanu V., Alilioaie L. M., 2014, Curs - *Metode și tehnici Kinetologice în recuperarea posttraumatică*, Ed. Univ. „Alecsandru I. Cuza”, Iași.
- Flora D. – *Tehnici de bază în kinetoterapie*, Ed. Univ. Oradea, 2002.
- S Benghe T. – *Kinetoterapia profilactică, terapeutică și de recuperare*, ed. Medicală, București, 1987-1994.
- Șdic L. – *Kinetoterapia în recuperarea algiiilor și tulburărilor de statică vertebrală*, Ed. Medicală, București, 1982.
- Șerban Damian – *Stretchingu secretul flexibilității*, Grup editorial Corint, București, 2003
- Kiss I., - *Fizio-kinetoterapia și recuperarea medicală*, Ed. Medicală, București, 2002
- Waymel Thierry, Choque Jacques – *Gym – Form – Plaisir 250 exercices*, Ed. Amphora, 1997

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din teoria și practica de specialitate. Tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul organizatoric al domeniului în inserția pe piața muncii și de cercetare în conformitate cu standardele comunității profesionale.

**10. Evaluare**

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|--|--------------------------------|--|
| 10.4 Curs | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate | Evaluare scrisă | 50% |
| 10.5 Seminar/ Laborator | Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare. Verificarea practică - demonstrații practice a tehnicilor și metodelor de intervenție kinetoterapeutică | Notare curentă | 50% |
| | Intervenții la discuții | Notare curentă | |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Descrierea și demonstrarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică;• Evaluarea funcțională posttraumatică;• Realizarea programelor de intervenție• Punctajul final calculat, prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar)/2, să reprezinte o notă de promovare (minim 5 pentru fiecare formă de evaluare). | | | |

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Studii universitare de masterat |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|---------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Profesor Univ. Dr. Paul BOTEZ | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Profesor Univ. Dr. Paul BOTEZ | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 1 | 2.5 Semestru | 2 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

| | | | | | |
|--|----|---------------------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de 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 |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 28 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 28 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 25 |
| Tutoriat | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: participare la studii și cercetări | | | | | 7 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 94 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 150 |
| 3.9 Număr de credite | | | | | 6 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 4.1 De curriculum | ANATOMIA ȘI BIOMECANICA, FIZIOLOGIA |
| 4.2 De competențe | Nu este cazul |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1 de desfășurare a cursului | Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | Sala de kinetoterapie din cadrul Spitalului Clinic de Recuperare Iași |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților. C2. Evaluarea clinică funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică C3. Utilizarea cunoștințelor de fiziopatologie, semiologie și evaluare a subiecților, în analiza clinică și în stabilirea adecvată a concluziilor lucrative în contexte variate de practică profesională. |
| Competențe transversale | CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice. |

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

| | |
|--|--|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">Asimilarea formativă a indicațiilor și particularităților tratamentului kinetoterapeutic în traumatologia sportivă. Deprinderea și stăpânirea tehnicilor kinetologice în tratamentul specific al traumatismelor aparatului locomotor survenite în cadrul activității sportive. |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">Cunoașterea, interpretarea și înțelegerea mijloacelor și tehnicilor de lucru specifice recuperării în patologia sportivă.Însușirea abilităților practice de lucru în patologia ortopedo-traumatică.Însușirea capacității de a alcatui planuri terapeutice |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații |
|-----|---|------------------------|------------|
| 1. | Reeducarea funcțională – definiție, tehnici de lucru | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 2. | Mijloacele reeducării funcționale (mișcarea, masajul, hidroterapia, posturile) | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 3. | Schema generală de program recuperator pt. membrul superior – recuperarea după suspendarea imobilizării | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 4. | Recuperarea funcțională a umărului | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 5. | Recuperarea funcțională a cotului | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 6. | Recuperarea funcțională a pumnului și mâinii | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 7. | Șoldul posttraumatic – Stabilitatea șoldului | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 8. | Soldul posttraumatic – Tonifierea musculaturii, Mobilitatea șoldului | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 9. | Kinetoterapia în platiile ligamentare ale genunchiului | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 10. | Recuperarea genunchiului posttraumatic – refacerea mobilității; | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 11. | Recuperarea piciorului posttraumatic | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 12. | Reluarea mersului după traumatismele membrului pelvin | prelegerea interactivă | 2 ore |
| 13. | Coloana vertebrală – noțiuni de biomecanică | prelegerea interactivă | 2 ore |



| | | | |
|---|--|---------------------------------------|-------------------|
| 14. | Planul terapeutic de recuperare a funcției coloanei lombo-sacrate. | prelegerea interactivă | 2 ore |
| Bibliografie: | | | |
| Referințe principale: | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• PATOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR VOL I – Dinu M. Antonescu – Editura Medicala, Bucuresti 2006• SPORTS MEDICINE EXAMINATION&BOARD REVIEW – Francis G. O'Connor, Robert Sallis, Robert P. Wilder, Patrick St. Pierre – Mc Graw Hill, 2005• RECUPERAREA MEDICALA A SECHELELOR POSTTRAUMATICE ALE MEMBRELOR – Tudor Sbghe - Editura Medicala, Bucuresti 1981• KINETOLOGIE profilactica, terapeutica si de recuperare - Tudor Sbghe - Editura Medicala, Bucuresti 1987• COMPENDIU DE MEDICINA FIZICA SI RECUPERARE – Editura Universitara “Carol Davila” 1998• ORTHOPEDIC REHABILITATION, ASSESSMENT, AND ENABLEMENT - <i>John C.Y. Leong, Jesse B. Jupiter</i>, Springer, 2006 | | | |
| Referințe suplimentare: | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Albu C., Vlad T., Albu A. – <i>Kinetoterapia pasivă</i>, Ed. Polirom, Iași, 2007.• Colev – Luca V. – <i>Fiziologie practică</i>, Ed. BIT, Iași, 2002.• Hăulică I. – <i>Fiziologie umană</i>, Ed. Academiei, București, 2004• Plas F., Hagron E. – <i>Kinetoterapia activă</i>, Ed. Polirom, Iași, 2001.• Rusk H., colab. – <i>Rehabilitation Medecine</i>, vol I, II, III, Ed. C. V. Mosby Comp, Saint Loius, USA, 1964.• Sbghe, T. – <i>Recuperarea medicală a sechelelor posttraumatice ale membrelor</i>, Ed Medicală, București, 1987;• Sbghe T. – <i>Kinetoterapia profilactică, terapeutică și de recuperare</i>, Ed. Medicală, București, 1987 – 1994• Sbghe, T. – <i>Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei</i>, Editura Medicală, București, 1999.• Vlad T., Pendefunda L. – <i>Recuperarea hemipleicului adult</i>, Ed. Contact Internațional, Iași, 1992. | | | |
| 8.2 | Seminar / Laborator | Metode de predare | Observații |
| 1. | Reeducarea funcțională tehnici și metode de lucru | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 2. | Creșterea mobilității articulare după accidentele posttraumatice | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 3. | Creșterea forței musculare după accidentele posttraumatice | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 4. | Diagnosticul afecțiunilor traumatice, modalități terapeutice | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 5. | Recuperarea după afecțiunile traumatice ale membrului superior | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 6. | Recuperarea după afecțiunile traumatice ale membrului inferior | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 7. | Umărul (refacerea mobilității, forței musculare și a stabilității articulare) | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 8. | Cotul posttraumatic (refacerea mobilității, forței musculare și a stabilității articulare) | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 9. | Kinetoterapia după leziunile traumatice ale pumnului și mâinii | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 10. | Șoldul posttraumatic | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |



| | | | |
|-----|---|---------------------------------------|-------|
| 11. | Genunchiul posttraumatic | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 12. | Ligamentoplastiile genunchiului – recuperare postoperatorie | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 13. | Kinetoterapia în afecțiunile coloanei | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |
| 14. | Metode adjuvante în recuperarea posttraumatică | Prezentări practice de cazuri clinice | 2 ore |

Bibliografie:

- PATOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR VOL I – Dinu M. Antonescu – Editura Medicala, Bucuresti 2006
- SPORTS MEDICINE EXAMINATION&BOARD REVIEW – Francis G. O'Connor, Robert Sallis, Robert P. Wilder, Patrick St. Pierre – Mc Graw Hill, 2005
- RECUPERAREA MEDICALA A SECHELELOR POSTTRAUMATICE ALE MEMBRELOR – Tudor S Benghe - Editura Medicala, Bucuresti 1981
- KINETOLOGIE profilactica, terapeutica si de recuperare - Tudor S Benghe - Editura Medicala, Bucuresti 1987
- COMPENDIU DE MEDICINA FIZICA SI RECUPERARE – Editura Universitara “Carol Davila” 1998
- ORTHOPEDIC REHABILITATION, ASSESSMENT, AND ENABLEMENT - John C.Y. Leong, Jesse B. Jupiter, Springer, 2006

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Kinetoterapiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind aspectele metodico-practice ale domeniului de recuperare sportivă în raport cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|--|--|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate | Evaluare scrisă | 50% |
| 10.5 Seminar/ Laborator | Evaluare practică de cazuri clinice | Notare curentă | 40% |
| | Intervenții la discuții | Notare curentă | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5). | | | |

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Studii universitare de masterat |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|---------------------|----------|-------------------------|----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei | ELEMENTE DE CERCETARE APLICATE ÎN KINETOTERAPIE | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conferențiar Univ. Dr. Marin CHIRAZI | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Lector Univ. Dr. Renato Gabriel PETREA | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 1 | 2.5 Semestru | 2 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | O |

* *OB – Obligatoriu / OP – Opțional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

| | | | | | |
|--|-----------|--------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care: 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar/laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/laborator | 14 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 28 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 28 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 36 |
| Tutoriat | | | | | 6 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: participare la studii și cercetări | | | | | 22 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 122 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 150 |
| 3.9 Număr de credite | | | | | 6 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|---------------|
| 4.1 De curriculum | Nu este cazul |
| 4.2 De competențe | Nu este cazul |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1 de desfășurare a cursului | Sală de curs de minim 50 de locuri cu laptop și videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | Sala de seminar cu minim 50 de locuri cu laptop și videoproiector |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | C1. Planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Evaluarea clinică funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. C3. Utilizarea cunoștințelor de fiziopatologie, semiologie și evaluare a subiecților, în analiza clinică și în stabilirea adecvată a concluziilor lucrative în contexte variate de practică profesională. |
| Competențe transversale | CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice. |

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

| | |
|--|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">Formarea cunoștințelor necesare realizării unei lucrări de disertație.Introducere în cercetarea aplicativă. |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">Introducere în metodologia proiectelor de cercetare-dezvoltare.Familiarizarea studenților cu terminologia specifică activităților recuperare, terminologia cercetării. |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații |
|-----|--|----------------------|------------|
| 1. | Prezentarea activității de cercetare specifică domeniului kinetoterapiei. Prezentarea metodelor specifice utilizate în cercetarea domeniului. | prelegerea academică | 2 ore |
| 2. | Metoda studiului de caz. | prelegerea academică | 2 ore |
| 3. | Metoda brainstorming-ului. | prelegerea academică | 2 ore |
| 4. | Metode de prezentare a rezultatelor cercetării | prelegerea academică | 2 ore |
| 5. | Conținutul și structura unei lucrări de disertație | prelegerea academică | 2 ore |
| 6. | Tehnici de evaluare a condiției fizice | prelegerea academică | 2 ore |
| 7. | Managementului unui proiect de cercetare - dezvoltare | prelegerea academică | 2 ore |

Bibliografie:

Referințe principale:

- Rădulescu Mihaela Șt. - *Metodologia cercetării științifice : elaborarea lucrărilor de licență, masterat, doctorat*, Editura Didactică și Pedagogică, București 2011
- Epuran Mihai, *Metodologia cercetării activitatilor corporale : exercitii fizice, sport, fitness*, Editura Fest, București, 2005

Referințe suplimentare:

- Turcu Ioan *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Sibiu, 2007
- Toma-Urichianu Sandală, *Introducere în metodologia cercetării științifice aplicată în activitățile motrice:*



note de curs, București, 2010

- Oprea, D., *Managementul proiectelor*, Editura Polirom, Iași, 2002

| 8.2 | Seminar / Laborator | Metode de predare | Observații |
|-----|--|--|------------|
| 1. | Exemple de studii și cercetări în domeniul recuperării | Prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 2. | Protocolul derulării unui studiu de caz; | Prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 3. | Protocolul derulării unui studiu de caz; | Prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 4. | Metoda brainstorming-ului; | Propuneri de teme, rezolvare, prezentare | 2 ore |
| 5. | Metoda brainstorming-ului; | Propuneri de teme, rezolvare, prezentare | 2 ore |
| 6. | Realizarea de evaluări efective și interpretarea lor | Realizarea unor testări și discuții tematice | 2 ore |
| 7. | Protocolul derulării unei cercetări; | Prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |

Bibliografie:

Chirazi, M., *Elemente de cercetare aplicate in activitățile motrice*, Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iași 2014

King, R., *Strategia cercetării*, edit. Polirom, Iași, 2005

Yin, R., *Studiu de caz, desingul, colectarea și analiza datelor*, Polirom, Iași, 2005

Enăchescu, C., *Tratat de teoria cercetării științifice*, Polirom, Iași, 2005

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Absolvenții vor avea capacitatea de a identifica aspectele de optimizare a activităților de recuperare cât și a managementului și marketingului unui centru de recuperare. Au capacitatea de a efectua evaluări ale capacității de efort, a condiției fizice, sondaje de opinii ale beneficiarilor sau a celor interesați.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|---|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | Înșușirea, cunoașterea și aplicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice cercetării | Evaluare orală | 40% |
| 10.5 Seminar/ Laborator | Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea unui referat cu temă la alegere folosind terminologia specifică domeniului | Notare curentă | 40% |
| | Intervenții la discuții | Notare curentă | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Punctajul final calculat (media), se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5). | | | |

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Studii universitare de masterat |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|---------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | STAGIU CLINIC | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | - | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Lector Univ. Dr. Marius NECULĂEȘ | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 1 | 2.5 Semestru | 2 | 2.6 Tip de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

| | | | | | |
|--|----|---------------------|---|------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care: 3.2 curs | - | 3.3. seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | din care: 3.5. curs | - | 3.6. seminar/laborator | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 33 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 33 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 28 |
| Tutoriat | | | | | 10 |
| Examinări | | | | | 5 |
| Alte activități: participare la studii și cercetări | | | | | 13 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 122 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 150 |
| 3.9 Număr de credite | | | | | 6 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 4.1 De curriculum | ANATOMIA ȘI BIOMECANICA, FIZIOLOGIA |
| 4.2 De competențe | Nu este cazul |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 de desfășurare a cursului | - |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | Săli de kinetoterapie din cadrul Spitalului Clinic de Recuperare Iași și alte instituții partenere |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | C1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică C3. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare C4. Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică |
| Competențe transversale | CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice. |

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

| | |
|--|--|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">Exersarea practică a cunoștințelor dobândite în cadrul disciplinelor de specialitate |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">Cunoașterea, interpretarea și înțelegerea mijloacelor și tehnicilor de lucru specifice recuperării recuperării posttraumaticeÎnsușirea abilităților practice de lucru în patologia ortopedo-traumatică privind evaluarea, monitorizarea și conceperea de planuri terapeutice. |

8. Conținut

| 8.1 | Seminar / Laborator | Metode de predare | Observații |
|--|--|---------------------------------------|------------|
| 1-14. | Evaluarea, monitorizarea și alcătuirea de planuri terapeutice sub îndrumare de specialitate pentru cazurile aflate în cadrul clinicilor partenere în funcție de patologia prezentă în clinică. | Prezentări practice de cazuri clinice | 28 ore |
| Bibliografie: <ul style="list-style-type: none">PATOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR VOL I – Dinu M. Antonescu – Editura Medicala, Bucuresti 2006ORTOPEDIE – Paul Botez - Editura BIT 2001RATAT DE PATOLOGIE CHIRURGICALA VOL III (E. Proca) A. Denischi, O. Medrea si colab – Editura Medicala, Bucuresti, 1988TRATAT DE PATOLOGIE CHIRURGICALA, VOL II, - N. Angelescu, Ed Medicala, Bucuresti 2001CURRENT DIAGNOSIS & TREATMENT IN ORTHOPEDICS 3RD EDITION: by Harry Skinner (Editor), Publisher: Appleton & Lange (June 20, 2003) | | | |

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">Temele de stagiu sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Kinetoterapiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind aspectele metodico-practice ale recuperării în traumatologia sportivă în raport cu standardele comunității profesionale. |
|---|

**10. Evaluare**

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|-------------------------------------|--------------------------------|--|
| 10.4 Curs | - | - | - |
| 10.5 Seminar/ Laborator | Evaluare practică de cazuri clinice | Notare curentă | 60% |
| | Intervenții la discuții | Notare curentă | 40% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea practică și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5). | | | |



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Ciclu de studii | Studii universitare de masterat |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------|---------------------|----------|-------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei | GIMNASTICĂ ÎN REABILITAREA FIZICĂ POSTTRAUMATICĂ | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conferențiar Univ. Dr. Cristina MORARU | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Conferențiar Univ. Dr. Cristina MORARU | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 1 | 2.5 Semestru | 2 | 2.6 Tip de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | OP |

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

| | | | | | |
|--|-----------|--------------------|-----------|-----------------------|------------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care: 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar/laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/laborator | 14 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 48 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 36 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 26 |
| Tutoriat | | | | | 6 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: participare la studii și cercetări | | | | | 4 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 122 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 150 |
| 3.9 Număr de credite | | | | | 6 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|----------------------|
| 4.1 De curriculum | Nu este cazul |
| 4.2 De competențe | Nu este cazul |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1 de desfășurare a cursului | Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector. |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | Sală de gimnastică, step-ere, benzi elastice, casetofon, gantere etc. |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților C2. Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent C3. Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică și a capacității motrice potrivit obiectivelor specifice activităților fizice de întreținere, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice domeniului |
| Competențe transversale | CT1. Organizarea de programe în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice domeniului CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală |

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

| | |
|---|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">Optimizarea capacității de mișcare a aparatului locomotor și dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare. |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">Optimizarea funcționalității sistemelor cardio-vascular și respirator.Îmbunătățirea capacităților coordinative: orientare spațio-temporală, echilibru, capacitate de combinare și cuplare a mișcărilor.Formarea obișnuinței de a practica independent și sistematic exercițiile de gimnastică în scop sanogen, recuperator și compensator |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații |
|-----|--|-------------------|------------|
| 1. | Noțiuni definitorii și obiective ale disciplinei <i>Gimnastică</i> | Curs interactiv | 2 ore |
| 2. | Gimnastica aerobică și importanța ei în refacerea fitness-ului sportivului posttraumatic | Curs interactiv | 2 ore |
| 3. | Organizarea ședinței de gimnastică aerobică și prevenția accidentărilor secundare | Curs interactiv | 2 ore |
| 4. | Tehnica și metodică mișcărilor specifice gimnasticii aerobice | Curs interactiv | 2 ore |
| 5. | Structura și conținutul unui program de gimnastică aerobică aplicat în vederea restabilirii capacității de efort a sportivului | Curs interactiv | 2 ore |
| 6. | Noțiuni teoretice și programe de step aerobic utilizate pentru revenirea sportivului în activitate | Curs interactiv | 2 ore |
| 7. | Aspecte practico-metodice privind metoda Pilates și rolul ei în reabilitarea fizică a sportivului | Curs interactiv | 2 ore |

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Nanu M. C., *Gimnastică Aerobică - mijloc de optimizare a condiției fizice*, Editura Universitaria, Craiova, 2009.
- Niculescu G., *Gimnastică aerobică – aprofundare*, Editura Fundației România de Măine, București, 2008.
- Sölveborn, S.A., *Le stretching du sportif*, Editura Chiron, Paris, 2000.

Referințe suplimentare:

- Frugier É., Choque J., Waymel T., *Le guide du fitness dynamique*, Editura Amphora, Paris, 1998.
- Roche, J., *Développement musculaire – Principes et exercices*, Editura CRDP de Bourgogne, Dijon, 1998.
- Rodriguez, J., *Metoda Pilates*, Editura Teora, București, 2007.

| 8.2 | Seminar / Laborator | Metode de predare | Observații |
|-----|---|------------------------------------|------------|
| 1. | Exerciții specifice pentru fiecare parte a ședinței de gimnastică aerobică | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 2. | Pași de bază și mișcări specifice gimnasticii aerobice | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 3. | Mișcări conduse la nivelul membrilor superioare, inferioare și a trunchiului; mișcări de balans; combinații cu mișcări dinamice | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 4. | Structuri de exerciții cu caracter de prelucrare selectivă a grupelor musculare vizate | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 5. | Structuri de exerciții pentru reeducarea/dezvoltarea calităților motrice | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 6. | Exerciții pentru dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare prin metoda stretching | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 7. | Programe de gimnastică aerobică, step aerobic, stretching, pilates, pentru diferite nivele de practicanți | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |

Bibliografie:

- Luca A., *Fitness și aerobică*, Editura Fundației Altius Academia, Iași, 2001.
- Moraru C., *Gimnastică aerobică: noțiuni de bază și programe de întreținere*, Editura Junimea, Iași, 2012.
- Nanu M. C., *Gimnastică Aerobică - mijloc de optimizare a condiției fizice*, Editura Universitaria, Craiova, 2009.
- Orțănescu D., Nanu C., Cosma G., *Aerobic*, Editura Universitaria, Craiova, 2007.
- Sölveborn, S.A., *Le stretching du sportif*, Editura Chiron, Paris, 2000

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare, cabinete de kinetoterapie) respectând cerințele domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

**10. Evaluare**

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|--|--------------------------------|--|
| 10.4 Curs | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice efortului aerob | Evaluare scrisă | 20% |
| | Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice domeniului | Evaluare scrisă | 40% |
| 10.5 Seminar/ Laborator | Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale pentru prelucrarea grupelor musculare | Evaluare practică | 10% |
| | Conceperea, demonstrarea și conducerea unui program specific domeniului | Evaluare practică | 30% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5). | | | |



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Studii universitare de masterat |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---|---------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | METODE DE REFACERE POST EFORT | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Profesor Univ. Dr. Paula DROSESCU | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Profesor Univ. Dr. Paula DROSESCU | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 1 | 2.5 Semestru | 2 | 2.6 Tip de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | OP |

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

| | | | | | |
|--|----|---------------------|----|------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care: 3.2 curs | 1 | 3.3. seminar/laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | din care: 3.5. curs | 14 | 3.6. seminar/laborator | 14 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 45 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 35 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 32 |
| Tutoriat | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: participare la studii și cercetări | | | | | 4 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 122 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 150 |
| 3.9 Număr de credite | | | | | 6 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|--|
| 4.1 De curriculum | - Noțiuni de Anatomie - Fiziologie și Ergofiziologie - Igiena și Control Medical |
| 4.2 De competențe | Nu este cazul |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1 de desfășurare a cursului | Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector și ecran, atlase, planșe, manechin special pentru manevrele de prim ajutor |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector și ecran, atlase, planșe |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | C1. Planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent C3. Evaluarea clinică funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică |
| Competențe transversale | CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice |

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

| | |
|---|--|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">Cunoașterea principalelor tehnici și metode de reface postefort |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">Prezentarea noțiunilor de refacere post efort care pot fi utilizate de către kinetoterapeuțiDozarea efortului fizic în funcție de posibilitățile de adaptare ale organismului |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații |
|-----|--|--|------------|
| 1. | Controlul stării de sănătate: elementele care formează jurnalul de autocontrol, semnele stării de sănătate și de boală | <ul style="list-style-type: none">- discuții și întrebări- urmărirea unui material filmat- prezentarea power point- prezentarea imaginilor din atlase și planșe- exemplificări prin aplicații practice | 2 ore |
| 2. | Modalitățile de adaptare ale organismului la efortul fizic dozat | Idem | 2 ore |
| 3. | Testarea capacității de efort | Idem | 2 ore |
| 4. | Oboseala musculară, fizica și nervoasă: semne clinice și modalități de refacere | Idem | 2 ore |
| 5. | Mijloacele dietetice și de rehidratare hidroelectrolitică care pot fi utilizate în refacerea postefort | Idem | 2 ore |
| 6. | Mijloacele farmacologice compensatorii și substitutive utilizate în refacerea postefort | Idem | 2 ore |
| 7. | Cura de altitudine Cura heliomarină – utilizarea acestora ca metode de refacere postefort | Idem | 2 ore |

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Drosescu Paula, *Igiena, Controlul medical in EFS*, Ed. Tehnopress 2005

Referințe suplimentare:

- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Drăgan I., *Filtrele organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1979

| 8.2 | Seminar / Laborator | Metode de predare | Observații |
|------|--|--|------------|
| 1-7. | Tematica urmărește dezvoltarea noțiunilor prezentate la curs și însușirea manevrelor care țin de partea practică a aplicării disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> - discuții și întrebări - urmărirea unui material filmat - prezentarea power point - prezentarea imaginilor din atlase și planșe - exemplificări prin aplicații practice | 14 ore |

Bibliografie:

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., *Practica medicinei sportive*, București, Editura Medicală, 1989
- Drăgan I., *Filtrele organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1979
- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 2002
- Drăgan I., Pop T., *Medicina nucleară în practica sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1977

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Prin însușirea principalelor metode prin care se poate obține refacerea organismului postefort studenții vor putea să se integreze în echipa de tehnici care susțin sportul

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|--|--|--|---------------------------------|
| 10.4 Curs | <ul style="list-style-type: none"> - răspunsuri corecte la întrebările punctuale, la cazurile concrete - exemplificarea noțiunilor învățate prin alcătuirea unor rații alimentare | <ul style="list-style-type: none"> - Test grilă | 75% |
| 10.5 Seminar/ Laborator | <ul style="list-style-type: none"> - explicarea și identificarea noțiunilor prezentate în cadrul unor studii de caz - exemplificarea noțiunilor însușite prin îndeplinirea și aplicarea unui program de refacere | <ul style="list-style-type: none"> - Interacțiunea din cadrul orelor | 20% |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Răspunsurile corecte la întrebările „fulger” | 5% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Alcătuirea unui program de refacere pentru un sportiv • Alcătuirea unei rații alimentare care să ajute la refacere post efort | | | |