

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclu de studii                   | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                                |               |   |                      |   |                           |    |
|----------------------------------------|--------------------------------|---------------|---|----------------------|---|---------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Anatomie                       |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Conf. Dr. INGA DELEU           |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Specialist Dr. VICTORIA DORGAN |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.4 An de studiu                       | I                              | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tip de evaluare* | E | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/laborator | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28  |
| 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 |    |          |    |                       | 20  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 10  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 2   |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 4   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 3   |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 69  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|               |
|---------------|
| Nu este cazul |
|---------------|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                                |                                                                                          |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | Sală de curs cu videoproiector și ecran, mulaje anatomice, planșe.                       |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Cabinet de Anatomie, dotări: mulaje osoase și musculare, schelet uman, planșe anatomice. |

### 6. Obiective

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Pregătirea unei baze anatomice adecvate înțelegerii biomecanici, fiziologiei și semiologiei.</li><li>• Prezentarea anatomiei aparatului locomotor, utilă înțelegerii kinesiologiei.</li><li>• Prezentarea anatomiei cardiovasculare, pentru înțelegerea afecțiunilor respectivului aparat, și, în scop similar, anatomiei aparatului respirator.</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                                                                                | Metode de predare                           | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Obiectul anatomiei descriptive și funcționale<br>Noțiuni de terminologie medicală<br>Procese de creștere și dezvoltare. | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Osteologie - osteogeneză<br>Articulațiile: definiții, tipuri de articulații, exemple.                                   | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Miologie - caracteristici morfo-funcționale ale mușchiului striat                                                       | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Anatomia descriptivă a aparatului cardiovascular: inima, marea și mica circulație                                       | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Anatomia descriptivă a aparatului respirator: structura plămânilor, pleura                                              | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Măduva spinării: elementele anatomice constitutive, funcțiile acestora                                                  | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Trunchiul cerebral                                                                                                      | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Scoarta cerebrală: noțiuni de anatomie                                                                                  | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Nervii cranieni: noțiuni anatomo-funcționale                                                                            | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Sistemul nervos periferic                                                                                               | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Analizatorii organismului                                                                                               | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Anatomia glandelor cu secreție internă                                                                                  | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Anatomia descriptivă a aparatului digestiv și a anexelor sale                                                           | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Anatomia aparatului urogenital                                                                                          | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |

### Bibliografie

- Drosescu Paula. Anatomia aparatului locomotor, Editura PIM; Iași, 2004.
- Drosescu Paula. Biomecanica, Editura Tehnopress, Iași, 2005.
- Papilian Victor, Anatomia omului, București, Editura ALL; 1992.

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                                 | Metode de predare                                                                                                                                                                   | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Obiectul anatomiei descriptive și funcționale<br>Noțiuni de terminologie medicală<br>Procese de creștere și dezvoltare. | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                          |
| Osteologie - osteogeneză<br>Articulațiile: definiții, tipuri de articulații, exemple                                    | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point                                                                                              | 2 ore                                          |

| <b>8.2 Seminar / Laborator</b>                                                    | <b>Metode de predare</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Observații</b><br>(ore și referințe bibliografice) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul>                                                                                                             |                                                       |
| Miologie - caracteristici morfo-funcționale ale mușchiului striat                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |
| Anatomia descriptivă a aparatului cardiovascular: inima, marea și mica circulație | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |
| Măduva spinării: elementele anatomice constitutive, funcțiile acesteia            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |
| Trunchiul cerebral                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |
| Scoarța cerebrală: noțiuni de anatomie                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |
| Nervii cranieni: noțiuni anatomo-funcționale                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |
| Sistemul nervos periferic                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |
| Analizatorii organismului                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |
| Anatomia glandelor cu secreție internă                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |
| Anatomia descriptivă a aparatului digestiv și a anexelor sale                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |
| Anatomia aparatului urogenital                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |
| Măduva spinării: elementele anatomice constitutive, funcțiile acesteia            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții și întrebări</li> <li>- urmărirea materialelor video</li> <li>- prezentarea power point</li> <li>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe</li> <li>- urmărirea programelor din Visibil Body</li> </ul> | 2 ore                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bibliografie</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drosescu Paula. Anatomia aparatului locomotor, Editura PIM; Iași, 2004.</li> <li>• Drosescu Paula. Biomecanica, Editura Tehnopress, Iași, 2005.</li> <li>• Papilian Victor, Anatomia omului, București, Editura ALL; 1992.</li> </ul> |

## 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 bază în Anatomie, adaptate specificului kinetoterapiei. Abordarea lor se bazează pe date din literatura de specialitate și pe sintezele și corelațiile efectuate de titulari. Tematica disciplinei acoperă concepte majore și relevante privind structura și funcționalitatea corpului uman, cu importanță pentru înțelegerea Fiziologiei și disciplinelor cu caracter medical.

## 10. Evaluare

|                        |                                                                         |                            |                  |         |                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|---------|----------------|
| 10.1 Evaluare continuă |                                                                         | Pondere (min. 30%)         |                  | 50      |                |
| Curs                   | Forma de evaluare                                                       |                            |                  |         |                |
|                        | Pondere                                                                 |                            | 0                |         |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                            |                  |         |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                    |                  | Pondere | cu reexaminare |
| Seminar / Laborator    | Forma de evaluare                                                       |                            | Verificare mixtă |         |                |
|                        | Pondere                                                                 |                            | 100              |         |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                            | Da               |         |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                    |                  | Pondere | cu reexaminare |
|                        |                                                                         | Verificare orală periodică |                  | 50      | Nu             |
|                        |                                                                         | Autoevaluare               |                  | 50      | Nu             |

|                      |                    |                          |
|----------------------|--------------------|--------------------------|
| 10.2 Evaluare finală | Pondere (max. 70%) | 50                       |
|                      | Forma de evaluare  | Verificare scrisă finală |

|                                               |
|-----------------------------------------------|
| 10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare) |
|                                               |

|                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.4 Standard minim de performanță                                                                            |
| • Punctajul la evaluarea scrisă si evaluarile continue trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5). |

Data completării,  
26.09.2025

Titular de curs,  
Conf. Dr. INGA DELEU

Titular de seminar,  
Specialist Dr. VICTORIA DORGAN

Data avizării în departament,  
26.09.2025

Director de departament,  
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclu de studii                   | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |   |               |                                  |                      |   |                           |    |  |
|----------------------------------------|---|---------------|----------------------------------|----------------------|---|---------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei              |   |               | Bazele generale ale atletismului |                      |   |                           |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs    |   |               | Conf. Dr. VERONICA POPESCU       |                      |   |                           |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar |   |               | Prof. Dr. VICTOR MANOLACHI       |                      |   |                           |    |  |
| 2.4 An de studiu                       | I | 2.5 Semestrul | I                                | 2.6 Tip de evaluare* | E | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |  |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42 | 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/laborator | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |          |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |    |                       | 25  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                       | 20  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 10  |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 4   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 4   |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 83  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|               |
|---------------|
| Nu este cazul |
|---------------|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                                |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | Sală de curs cu minim 100 locuri, laptop și tablă smart / interactivă                                                                                                      |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Teren de atletism / Sală de atletism dotat(e) cu materiale și suport logistic de specialitate (pistă de alergare, sector de înălțime, mingi de oină, groapă de nisip etc.) |

### 6. Obiective

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiectiv general<br>Să dețină cunoștințe și competențe specifice atletismului în vederea utilizării acestora în procesul de recuperare.<br>Obiective specifice<br>Să adapteze și să aplice metodele și mijloacele specifice atletismului în kinetoprofilaxie (primară, secundară, terțiară)<br>Să cunoască și să adapteze mijloacele și deprinderile specifice atletismului (alergări sărituri și aruncări) în procesul de recuperare.<br>Să organizeze competiții specifice atletismului . |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Metode de predare                                 | Observații<br>(ore și referințe bibliografice)                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Atletismul – caracteristici și particularități generale și specifice:<br>clasificarea probelor atletice și sistemul competițional.<br>Particularitățile vârstei elevilor și indicații metodice pentru<br>utilizarea mijloacelor din atletism în kinetoterapie și educație fizică<br>școlară<br>Școala atletismului – tehnica și metodică învățării. | Prelegere interactivă (PPT,<br>analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – Bazele<br>generale ale atletismului: curs<br>universitar, Editura Discobolul,<br>București |
| Tehnica probelor atletice și metodică predării acestora –<br>caracteristici generale.<br>Tehnica probelor de alergări de semifond, fond și mare fond -<br>particularități specifice.<br>Tehnica probelor de alergări de viteză - particularități specifice.<br>Noțiuni generale de regulament.                                                      | Prelegere interactivă (PPT,<br>analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – Bazele<br>generale ale atletismului: curs<br>universitar, Editura Discobolul,<br>București |
| Metodică predării probelor de alergări – caracteristici specifice.<br>Metodică predării probelor de alergări de semifond, fond și mare<br>fond.<br>Metodică predării probelor de viteză (sprint).                                                                                                                                                   | Prelegere interactivă (PPT,<br>analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – Bazele<br>generale ale atletismului: curs<br>universitar, Editura Discobolul,<br>București |
| Tehnica săriturii în înălțime - particularități specifice ale săriturii în<br>înălțime ”cu pășire” și cu ”răsturnare dorsală”.<br>Tehnica săriturii în lungime - particularități specifice.<br>Noțiuni generale de regulament.                                                                                                                      | Prelegere interactivă (PPT,<br>analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – Bazele<br>generale ale atletismului: curs<br>universitar, Editura Discobolul,<br>București |
| Metodică predării probelor de sărituri – caracteristici specifice.<br>Metodică predării săriturii în înălțime.<br>Metodică predării săriturii în lungime.                                                                                                                                                                                           | Prelegere interactivă (PPT,<br>analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – Bazele<br>generale ale atletismului: curs<br>universitar, Editura Discobolul,<br>București |
| Tehnica aruncării mingii de oină (suliță) – particularități specifice<br>Tehnica aruncării greutății – particularități specifice.<br>Noțiuni generale de regulament.                                                                                                                                                                                | Prelegere interactivă (PPT,<br>analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – Bazele<br>generale ale atletismului: curs<br>universitar, Editura Discobolul,<br>București |
| Metodică predării probelor de aruncări – caracteristici specifice.<br>Metodică predării aruncării mingii de oină (suliță).<br>Metodică predării aruncării greutății.<br>Particularitățile probelor combinate și a echipei reprezentative de<br>tetratlon școlar.                                                                                    | Prelegere interactivă (PPT,<br>analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – Bazele<br>generale ale atletismului: curs<br>universitar, Editura Discobolul,<br>București |

### Bibliografie

Federația Română de Atletism. (2025). Regulament FRA 2025. București: FRA. Disponibil la: <https://www.fra.ro>  
Man, Maria Cristina (2016) – Metodică predării atletismului în școală, Universitatea ”1 Decembrie 1918” din Alba Iulia  
Marcia K Anderson PhD, AT Ret, Mary Barnum EdD. ATC (2021) - Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and  
Management, ISBN-10: 1975161378  
Mircea Alexei, Vasile Bogdan (2016) - Tehnica Și Metodică Învățării Probelor Atletice, Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca  
Patrick Milroy, Joe Puleo (2016) - Anatomia alergării, Editura Lifestyle, ISBN: 978-606-789-034-1  
Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, ISBN 978-606-798-085-1, Editura Discobolul, București.  
World Athletics. (2020–2024). Coaching Guidelines and Technical Manuals. <https://www.worldathletics.org>

| <b>8.2 Seminar / Laborator</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Metode de predare</b>   | <b>Observații</b><br>(ore și referințe bibliografice)                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Școala atletismului: școala mersului, școala alergării.<br>Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a merge și de a alerga.                                                                                                                                   | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Școala atletismului: școala săriturii, școala aruncării.<br>Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a sări și de a arunca                                                                                                                                    | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea startul înalt și a lansării de la start.<br>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea elanului și a desprinderii pe verticală                                                                  | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea startul înalt și a lansării de la start.<br>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: consolidarea elanului și a desprinderii pe verticală                                                            | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea pasului lansat de semifond și a sosirii.<br>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea-consolidarea săriturii integrale                                                                         | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea pasului lansat de semifond și învățarea elementelor de tactică.<br>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: săriturii integrale în condiții de întrecere.                                            | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: tehnica alergărilor de semifond (evaluarea tehnicii startului înalt și a lansării de la start și a pasului lansat de semifond), tehnica săriturii în înălțime cu pășire.                                                     | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea startului de jos și a lansării de la start.<br>Metodica predării săriturii în lungime: învățarea elanului și a efectuării bății.                                                                                         | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.<br>Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.                                                                    | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.<br>Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.                                                                    | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea alergării cu accelerare în linie dreaptă și în turnantă.<br>Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea Demonstrația și explicația elanului, bății și învățarea acțiunilor din timpul zborului și a aterizării. | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea alergării cu accelerare și cu pas lansat de viteză în linie dreaptă și în turnantă.<br>Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea săriturii în lungime integrale.                                           | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Metodica predării tehnicii alergării de sprint: repetarea alergărilor de sprint în condiții de întrecere.<br>Metodica predării săriturii în lungime: repetarea săriturii în lungime în condiții de concurs.                                                                        | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: tehnica alergării de sprint (evaluarea tehnicii startului de jos și a lansării de la start și a pasului lansat de viteză), tehnica săriturii în lungime.                                                                     | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |

## Bibliografie

Federația Română de Atletism. (2025). Regulament FRA 2025. București: FRA. Disponibil la: <https://www.fra.ro>

Man, Maria Cristina (2016) – Metodica predării atletismului în școală, Universitatea ”1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

Mircea Alexei, Vasile Bogdan (2016) - Tehnica Și Metodica Învățării Problelor Atletice, Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca

Patrick Milroy, Joe Puleo (2016) - Anatomia alergării, Editura Lifestyle, ISBN: 978-606-789-034-1

Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, ISBN 978-606-798-085-1, Editura Discobolul, București.

World Athletics. (2020–2024). Coaching Guidelines and Technical Manuals. <https://www.worldathletics.org>

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

10. Evaluare

|                        |                                                                         |                               |                     |                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|----------------|
| 10.1 Evaluare continuă |                                                                         | Pondere (min. 30%)            | 30                  |                |
| Curs                   | Forma de evaluare                                                       |                               | Verificare orală    |                |
|                        | Pondere                                                                 |                               | 50                  |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               | Da                  |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       | Pondere             | cu reexaminare |
|                        |                                                                         | Test                          | 50                  | Da             |
|                        |                                                                         | Verificare orală periodică    | 50                  | Da             |
| Seminar / Laborator    | Forma de evaluare                                                       |                               | Verificare practică |                |
|                        | Pondere                                                                 |                               | 50                  |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               | Da                  |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       | Pondere             | cu reexaminare |
|                        |                                                                         | Verificare orală periodică    | 50                  | Da             |
|                        |                                                                         | Verificare practică periodică | 50                  | Da             |

|                      |                    |                         |
|----------------------|--------------------|-------------------------|
| 10.2 Evaluare finală | Pondere (max. 70%) | 70                      |
|                      | Forma de evaluare  | Verificare orală finală |

|                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)                                                                                   |
| Participarea la evaluarea finală este condiționată de obținerea notei 5 (minim), obținută după parcurgerea lucrărilor practice. |

|                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------|
| 10.4 Standard minim de performanță                                  |
| Condiții de prezență: curs 50%, lucrări practice 90 %.              |
| Minimum nota 5 (cinci) la verificarea practică și la examenul oral. |

Data completării,  
26.09.2025

Titular de curs,  
Conf. Dr. VERONICA POPESCU

Titular de seminar,  
Prof. Dr. VICTOR MANOLACHI

Data avizării în departament,  
26.09.2025

Director de departament,  
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclu de studii                   | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                         |               |   |                      |   |                           |    |
|----------------------------------------|-------------------------|---------------|---|----------------------|---|---------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Gimnastica de bază      |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Prof. Dr. VALERIU JURAT |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Prof. Dr. VALERIU JURAT |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.4 An de studiu                       | I                       | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tip de evaluare* | E | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42 | 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/laborator | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |          |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |    |                       | 35  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                       | 20  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 10  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 4   |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 4   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 10  |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 83  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|               |
|---------------|
| Nu este cazul |
|---------------|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                                |                                       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | Sală de curs cu instalație multimedia |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Sală de gimnastică                    |

### 6. Obiective

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"><li>• Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de front și formație;</li><li>• Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind utilizarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă;</li><li>• Utilizarea creativă a mijloacelor aplicativ-utilitare;</li><li>• Dezvoltarea calităților fizice, psiho-motrice și psihice necesare în obținerea performanțelor sportive dar și în viața de zi cu zi.</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                                                                 | Metode de predare                              | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Scopul, sarcinile și caracteristicile gimnasticii                                                        | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Mijloacele gimnasticii                                                                                   | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Ramurile gimnasticii                                                                                     | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Apariția și evoluția terminologiei gimnasticii                                                           | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Cerințe care stau la baza terminologiei                                                                  | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Gimnastica de bază - considerații generale                                                               | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Exerciții de front și formații                                                                           | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă                                                                | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Exerciții utilitar-aplicative                                                                            | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de mobilitate         | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de echilibru și forță | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri, răsturnări           | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Demonstrațiile de gimnastică                                                                             | Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații | 2 ore                                          |
| Recapitulare                                                                                             | Sinteze, aplicații, studii de caz              | 2 ore                                          |

### Bibliografie

- Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
- Dumitru, I. (2015). Gimnastica artistică. Elemente de teorie și metodică. Iași: Editura Universității Allexandru Ioan Cuza.
- Dobrescu, T. (2008). Gimnastica - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții de la IFR. Iași: Editura Pim.
- Dumitrescu, M. (2014). Mijloace pentru loisir din gimnastică. Cluj-Napoca; Editura GMI.

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de predare                                                                                              | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Acțiuni pe loc: poziția de drepti; pe loc repaus; întoarcere la stânga, la dreapta, la stânga împrejur;<br>Acțiuni în deplasare:<br>- adunări, alinieri, ruperi de rânduri;-trecheri din mers în alergare și invers;<br>- întoarceri din mers și din alergare;<br>- desfășurări și schimbări de formații;<br>Variante de mers:<br>- mers în cadență; | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de predare                                                                                              | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| mers: pe vârfuri; pe călcâie; cu pas înalt; cu pas încrucișat; pe marginea internă, externă a labei piciorului; cu pas fandat; ghemuit; șchiopătat etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                |                                                |
| Variante de alergare:<br>- cu joc de gleznă; cu genunchii sus; cu pendularea gambelor înapoi, înainte;<br>- cu picioarele întinse înainte, înapoi;<br>- cu pas adăugat, încrucișat etc.;<br>Deplasări în figuri;<br>Formații de marș: pe 1,2,3 șiruri;<br>Formații de adunare: pe 1,2,3 rânduri; în semicerc; cerc; careu; unghi etc.;<br>Formații de lucru: pe 1,2 șiruri; în trepte; în șah; în careu; în cocor etc.;<br>Exerciții și jocuri de atenție la comenzi diferite (vizuale, auditive, comenzi schimbate) | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |
| Poziții principale și derivate folosite în predarea educației fizice;<br>Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor:<br>- exerciții libere;<br>exerciții cu obiecte portative<br>Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor:<br>- exerciții cu partener;<br>exerciții pe fond muzical                                                                                                                                                                                            | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |
| Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor:<br>- exerciții pentru formarea ținutei corecte;<br>structuri de exerciții în 8-16-32 timpi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |
| Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare:<br>- mers, alergare, sărituri;<br>- echilibru;<br>cățărări, escaladări                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |
| Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare:<br>- ridicare și transport de greutate; tracțiuni și împingeri;<br>- târâre;<br>aruncare și prindere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |
| Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare:<br>- ștafete și parcururi aplicative;<br>deplasarea și așezarea (montarea) materialelor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |
| Elemente statice:<br>- stând pe omoplați.<br>Elemente dinamice:<br>- grupări, rulări, rostogoliri;<br>rostogolire înapoi prin stând pe mâini                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |
| Elemente statice:<br>- stând pe cap.<br>Elemente dinamice:<br>- cilindrul;<br>roata laterală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |
| Elemente statice:<br>- stând pe mâini;<br>- podul, cumpăna, semi-sfoara, sfoara.<br>Elemente dinamice:<br>- îndreptare de pe ceafă;<br>- îndreptare de pe cap;<br>- răsturnare lentă înainte-înapoi;<br>răsturnare înainte                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |
| Dezvoltarea/educarea calităților motrice :<br>- Circuit cu stații – mijloc de dezvoltare a calităților motrice;<br>- Stretching.<br>Sărituri cu sprijin :<br>- Sărituri cu elan oblic;<br>Săritură lungă cu rostogolire pe lada așezată longitudinal (b, f)                                                                                                                                                                                                                                                          | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                                                                                                                                           | Metode de predare                                                                                              | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Sărituri cu sprijin:<br>- Săritură în sprijin plutitor la calul așezat longitudinal (b);<br>- Săritură în ghemuit printre brațe (b) și în sprijin echer (săritura “hoțului”) (b);<br>Săritură în sprijin depărtat la capră (f, b) | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |
| Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor:<br>- exerciții cu partener;<br>exerciții pe fond muzical                                                                                                            | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |
| Verificări și probe de control                                                                                                                                                                                                    | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore                                          |

#### Bibliografie

- Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
- Dumitru, I. (2015). Gimnastica artistică. Elemente de teorie și metodică. Iași: Editura Universității Allexandru Ioan Cuza.
- Dobrescu, T. (2008). Gimnastica - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții de la IFR. Iași: Editura Pim.
- Dumitrescu, M. (2014). Mijloace pentru loisir din gimnastică. Cluj-Napoca: Editura GMI.

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

- Formarea abilităților de folosire creativă și adaptată a formelor de organizare a colectivului și a exersării;
- Capacitatea de adaptare a conținuturilor la particularitățile subiecților și la resursele disponibile.

### 10. Evaluare

|                                                                                                                |                                                                         |                               |  |                          |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------|----------------|
| 10.1 Evaluare continuă                                                                                         |                                                                         | Pondere (min. 30%)            |  | 40                       |                |
| Curs                                                                                                           | Forma de evaluare                                                       |                               |  |                          |                |
|                                                                                                                | Pondere                                                                 |                               |  | 0                        |                |
|                                                                                                                | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               |  |                          |                |
|                                                                                                                | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       |  | Pondere                  | cu reexaminare |
| Seminar / Laborator                                                                                            | Forma de evaluare                                                       |                               |  | Verificare practică      |                |
|                                                                                                                | Pondere                                                                 |                               |  | 100                      |                |
|                                                                                                                | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               |  | Da                       |                |
|                                                                                                                | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       |  | Pondere                  | cu reexaminare |
|                                                                                                                |                                                                         | Verificare practică periodică |  | 50                       | Nu             |
|                                                                                                                |                                                                         | Autoevaluare                  |  | 50                       | Nu             |
| 10.2 Evaluare finală                                                                                           |                                                                         | Pondere (max. 70%)            |  | 60                       |                |
|                                                                                                                |                                                                         | Forma de evaluare             |  | Verificare scrisă finală |                |
| 10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)                                                                  |                                                                         |                               |  |                          |                |
|                                                                                                                |                                                                         |                               |  |                          |                |
| 10.4 Standard minim de performanță                                                                             |                                                                         |                               |  |                          |                |
| • obținerea notei minime de promovare (nota 5), atât la evaluările continue cât și la evaluarea scrisă finală. |                                                                         |                               |  |                          |                |

Data completării,

26.09.2025

Data avizării în departament,

26.09.2025

Titular de curs,

Prof. Dr. VALERIU JURAT

Titular de seminar,

Prof. Dr. VALERIU JURAT

Director de departament,

Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclul de studii                  | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                             |               |   |                      |   |                           |    |
|----------------------------------------|-----------------------------|---------------|---|----------------------|---|---------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Kinetoprofilaxie            |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Conf. Dr. VERONICA POPESCU  |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Conf. Dr. GHEORGHE BRANISTE |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.4 An de studiu                       | I                           | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tip de evaluare* | C | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42 | 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/laborator | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |          |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |    |                       | 25  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                       | 20  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 10  |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 4   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 4   |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 83  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|               |
|---------------|
| Nu este cazul |
|---------------|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                                |                                                                                                         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | Sală de curs cu minim 100 locuri, laptop și tablă smart / interactivă                                   |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Sală de curs cu minim 100 locuri, laptop și tablă smart / interactivă<br>Sală pentru aplicații practice |

### 6. Obiective

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiectiv general<br>Să dețină cunoștințe și competențe specifice domeniului educație fizică, sport și kinetoterapie în vederea utilizării acestora în procesul profilactic.<br>Obiectiv specific<br>Să adapteze și să aplice metodele și mijloacele specifice domeniului educației fizice, sportului și kinetoterapiei în procesul de kinetoprofilaxie (primară, secundară, terțiară)<br>Să depisteze deficiențele și diferite afecțiuni prin observație, teste și măsurători specifice. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                                                                                                                  | Metode de predare     | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| Kinetoprofilaxia – conceptualizare generală, clasificare                                                                                                  | Prelegere interactivă | (2 ore) Popescu, V. - note de curs             |
| Exercițiul fizic – mijloc de acționare de bază în kinetoprofilaxie                                                                                        | Prelegere interactivă | (2 ore) Popescu, V. - note de curs             |
| Calități și deprinderi motrice de bază – instrumente specifice și adaptabile kinetoprofilaxiei                                                            | Prelegere interactivă | (2 ore) Popescu, V. - note de curs             |
| Principii didactice aplicate în realizarea programelor de kinetoprofilaxie                                                                                | Prelegere interactivă | (2 ore) Popescu, V. - note de curs             |
| Teste și masuratori specifice pentru evaluarea dezvoltării fizice armonioase, a sănătății și funcționalității generale. Identificarea factorilor de risc. | Prelegere interactivă | (2 ore) Popescu, V. - note de curs             |
| Kinetoprofilaxia adaptată vârstelor și anumitor situații (sarcină)                                                                                        | Prelegere interactivă | (2 ore) Popescu, V. - note de curs             |
| Metodologia realizării programelor de kinetoprofilaxie.                                                                                                   | Prelegere interactivă | (2 ore) Popescu, V. - note de curs             |

### Bibliografie

Balint, N.-T. (2024). Kinetoprofilaxie (Ediția a II-a, revizuită și adăugită), Editura „Alma Mater”, Bacău, ISBN 978-606-527-717-5.

Ganciu, M., & Ganciu, O. M. (2015). Prophylaxis and Movement Therapy. București, Editura Universității din București. ISBN 978-606-16-0542-2.

Ionescu, G., & Ilinca, I. (2021). Kinetoprofilaxia practică. Editura Universitaria, Craiova

Olteanu, M.-I. (2024). Kinetoprofilaxia și kinetoterapia în bolile metabolice. Editura Universității Transilvania din Brașov. ISBN 978-606-19-1749-5

Pătru, S., Matei, D., Marinescu, L., & Macovei-Moraru, M. (2021). Kinetoprofilaxie. Editura Medicală Universitară

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                                                                                                                                                    | Metode de predare          | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------|
| Importanța kinetoprofilaxiei în societatea contemporană - rolul prevenției în diferite contexte (școală, muncă, bătrânețe)                                                                                                                 | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Factorii care influențează starea de sănătate și rolul mișcării în menținerea acesteia. Sedentarism vs. activitate fizică; Stresul, alimentația, somnul – interacțiunea cu exercițiul fizic                                                | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Kinetoprofilaxia în perioada de creștere și dezvoltare (copii și adolescenți) – factori favorizanți și limitativi<br>Activități fizice recomandate în funcție de vârstă                                                                    | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Implicarea calităților motrice în formarea posturii corecte, dezvoltare fizică armonioasă și creșterea capacității de efort (Exerciții specifice pentru fiecare categorie)                                                                 | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Rolul și implicarea deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative în kinetoprofilaxie (Deprinderi motrice de bază: mers, alergare, sărituri, aruncări; Deprinderi motrice utilitar aplicative: cățărare, târâre, escaladare etc...) | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Rolul kinetoprofilaxiei în prevenția afecțiunilor musculo-scheletale (Exerciții corective pentru postura incorectă, prevenția scoliozei, cifozei, lordozei)                                                                                | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                                                                         | Metode de predare          | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------|
| Programe de kinetoprofilaxie la locul de muncă (Exerciții adaptate pentru prevenția afecțiunilor determinate de munca sedentară sau repetitive)                 | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Igiena activității fizice – reguli de bază pentru o practică profilactică eficientă (Încălzirea, dozarea efortului, respirația, hidratarea, echipamentul)       | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Programe de kinetoprofilaxie în comunitate, Rolul kinetoterapeutului în educația pentru sănătate (Campanii de conștientizare și prevenție, Activități adaptate) | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Importanța exercițiului fizic în prevenția bolilor cardiovasculare (Programe de activitate fizică adaptate pentru prevenție)                                    | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Kinetoprofilaxia în vârstă a treia (Exerciții adaptate, mobilitate și autonomie funcțională)                                                                    | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Metode de realizarea a prevenției prin activități fizice sportive și mijloace asociate                                                                          | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Sportul ca metodă de profilaxie: beneficii și limite                                                                                                            | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |
| Kinetoprofilaxia în sportul de performanță                                                                                                                      | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, studiu suplimentar)       |

**Bibliografie**

Balint, N.-T. (2024). Kinetoprofilaxie (Ediția a II-a, revizuită și adăugită), Editura „Alma Mater”, Bacău, ISBN 978-606-527-717-5.

Ganciu, M., & Ganciu, O. M. (2015). Prophylaxis and Movement Therapy. București, Editura Universității din București. ISBN 978-606-16-0542-2.

Ionescu, G., & Ilinca, I. (2021). Kinetoprofilaxia practică. Editura Universitaria, Craiova

Olteanu, M.-I. (2024). Kinetoprofilaxia și kinetoterapia în bolile metabolice. Editura Universității Transilvania din Brașov. ISBN 978-606-19-1749-5

Pătru, S., Matei, D., Marinescu, L., & Macovei-Moraru, M. (2021). Kinetoprofilaxie. Editura Medicală Universitară

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

| 10. Evaluare           |                                                                         |                               |                     |                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|----------------|
| 10.1 Evaluare continuă |                                                                         | Pondere (min. 30%)            |                     | 30             |
| Curs                   | Forma de evaluare                                                       |                               | Verificare orală    |                |
|                        | Pondere                                                                 |                               | 50                  |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               | Da                  |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       | Pondere             | cu reexaminare |
|                        |                                                                         | Test                          | 50                  | Da             |
|                        |                                                                         | Verificare orală periodică    | 50                  | Da             |
|                        |                                                                         |                               |                     |                |
| Seminar / Laborator    | Forma de evaluare                                                       |                               | Verificare practică |                |
|                        | Pondere                                                                 |                               | 50                  |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               | Da                  |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       | Pondere             | cu reexaminare |
|                        |                                                                         | Verificare orală periodică    | 50                  | Da             |
|                        |                                                                         | Verificare practică periodică | 50                  | Da             |
|                        |                                                                         |                               |                     |                |

|                             |                    |                         |
|-----------------------------|--------------------|-------------------------|
| <b>10.2 Evaluare finală</b> | Pondere (max. 70%) | 70                      |
|                             | Forma de evaluare  | Verificare orală finală |

### 10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

Participarea la evaluarea finală este condiționată de obținerea notei 5 (minim), obținută după parcurgerea lucrărilor practice.

### 10.4 Standard minim de performanță

Condiții de prezență: curs 50%, lucrări practice 90 %.  
Minimum nota 5 (cinci) la verificarea practică și la examenul oral.

**Data completării,**  
26.09.2025

**Titular de curs,**  
**Conf. Dr. VERONICA POPESCU**

**Titular de seminar,**  
**Conf. Dr. GHEORGHE BRANISTE**

**Data avizării în departament,**  
26.09.2025

**Director de departament,**  
**Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclul de studii                  | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                                |               |   |                      |   |                           |    |
|----------------------------------------|--------------------------------|---------------|---|----------------------|---|---------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Masaj și tehnici complementare |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Conf. Dr. RALUCA MIHAELA ONOSE |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Asist. Dr. VLADIMIR ROSCA      |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.4 An de studiu                       | I                              | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tip de evaluare* | E | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 5  | 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/laborator | 3   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 70 | 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 42  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |          |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |    |                       | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                       | 10  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 10  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 10  |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 10  |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 5   |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 55  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|                |
|----------------|
| Nu este cazul. |
|----------------|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                                |                                                                                                  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector                                 |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Laborator de kinetoterapie cu 30 de locuri, tablă interactivă, mese de masaj și dotări specifice |

### 6. Obiective

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Însușirea cunoștințelor din domeniul activității de masaj și a unor tehnici complementare de masaj.<br>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoască noțiuni teoretice cu privire la practicarea masajului.</li><li>• Cunoască indicații și contraindicații ale aplicării masajului de tip igienic, terapeutic și sportiv.</li><li>• Dobândească abilități (manualitate) în aplicarea masajului.</li><li>• Cunoască detalii cu privire la organizarea și desfășurarea activității de masaj.</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                              | Metode de predare     | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| Noțiuni introductive<br>a. Istoricul evoluției și importanța masajului<br>b. Clasificarea masajului<br>Organizarea activității (pregătirea cadrelor, domenii de aplicare)                             | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Reguli de practicare a masajului<br>a. Spații destinate masajului, reguli de igienă a spațiilor, reguli de igienă pentru masor, pentru pacient (subiect)<br>Indicații și contraindicații pentru masaj | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Descrierea manevrelor principale de masaj<br>a. Manevrelor principale de masaj, netezirea (effleuraje), execuția tehnică<br>Manevrele principale de masaj, fricțiunea (frământatul superficial)       | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Descrierea manevrelor principale de masaj<br>a. Manevrelor principale de masaj, frământat (petrissage)<br>b. Manevrelor principale de masaj, tapotament<br>Manevrele principale de masaj, vibrații    | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Descrierea manevrelor auxiliare de masaj<br>Cuta, ciupitul, pensatul, rulatul, cernutul, tracțiunea.                                                                                                  | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Efectele masajului asupra organismului<br>a. Efectele netezirii, fricțiunii, frământatului, tapotamentului, vibrațiilor, asupra țesuturilor<br>Efectele generale ale masajului asupra organismului    | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Automasajul<br>a. Tehnica și pozițiile din care se execută automasajul (membrele inferioare, membrele superioare, abdomenului, spatelui, capului, feței)<br>Efectele automasajului                    | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Alte procedee și tehnici de masaj<br>a. Crioterapia, duș masajul, masajul cu aer cald, sauna<br>Efectele procedeelelor (crioterapia, duș masajul, masajul cu aer cald, sauna)                         | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Tehnici complementare de masaj<br>Reflexoterapia                                                                                                                                                      | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Tehnici complementare de masaj<br>Masajul cu ventuze                                                                                                                                                  | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Tehnici complementare de masaj<br>Trigger Points                                                                                                                                                      | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Tehnici complementare de masaj<br>Drenajul limfatic                                                                                                                                                   | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Tehnici complementare de masaj<br>Presopunctura                                                                                                                                                       | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Masajul în familie<br>Masajul bebelușului                                                                                                                                                             | prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |

### Bibliografie

1. Onose R.M., Masaj -Ghid metodico-practic, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2024.
2. Bălțeanu V., Curs - Masajul în traumatologia sportivă, Ed. Univ. „Alexandru I. Cuza”, Iași, 2014.
3. Cioroiu S.G., Masaj terapeutic în diferite afecțiuni, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.
4. Ivan S., - Masoterapie practică, Editura Meteor Press, 2014
5. Oșean L., – Curs de masaj: tehnici de masaj, București, 2017.

| <b>8.2 Seminar / Laborator</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Metode de predare</b>                                     | <b>Observații</b><br>(ore și referințe bibliografice) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Introducere<br>a. Prezentarea obiectivelor și structurii cursului<br>b. Rolul și importanța masajului în sănătatea generală<br>c. Principii generale, indicații și contraindicații în masaj                                                                                                                                                                                                        | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |
| Prezentarea principalelor procedee de masaj. Introducere în procedeele de netezire, fricțiune și frământat aplicate la nivelul spatelui<br>a. Învățarea și aplicarea tehnicilor de netezire, fricțiune și frământat pe spate<br>b. Efectele asupra pielii, mușchilor, circulației și relaxării organismului<br>c. Indicații și contraindicații pentru aceste tehnici                               | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |
| Recapitulare: netezire, fricțiune și frământat la nivelul spatelui<br>a. Exersarea și consolidarea procedeele învățate<br>b. Observarea efectelor practice asupra țesuturilor și confortului pacientului<br>c. Corectarea greșelilor și ajustarea manevrelor                                                                                                                                       | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |
| Prezentarea procedeele tapotament și vibrații la nivelul spatelui<br>a. Învățarea tapotamentului și vibrațiilor și aplicarea lor corectă<br>b. Efectele asupra tonusului muscular și stimulării circulației<br>c. Precauții, indicații și contraindicații                                                                                                                                          | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |
| Recapitulare tuturor procedeele aplicate la nivelul spatelui<br>a. Revizuirea tuturor procedeele: netezire, fricțiune, frământat, tapotament, vibrații<br>b. Efecte integrate asupra spatelui și relaxării generale<br>c. Evaluarea corectitudinii execuției și ajustarea procedeele                                                                                                               | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |
| Masajul zonei cervicale și al zonei lombare (abordate separat)<br>a. Aplicarea tehnicilor specifice pe zona cervicală și zona lombară<br>b. Efectele asupra musculaturii, mobilității și circulației locale<br>c. Indicații, contraindicații și precauții pentru fiecare zonă                                                                                                                      | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |
| Introducere în masajul membrelor inferioare și introducere în reflexoterapie<br>a. Tehnici de masaj aplicate la nivelul membrelor inferioare<br>b. Efectele asupra musculaturii, circulației venoase și limfatice<br>c. Introducere în reflexoterapie și concepte de bază<br>d. Indicații și contraindicații ale masajului la nivelul membrelor inferioare                                         | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |
| Recapitularea masajului la nivelul membrelor inferioare și a reflexoterapiei și introducerea conceptelor de drenaj limfatic<br>a. Consolidarea tehnicilor aplicate la nivelul membrelor inferioare și aplicarea tehnicilor reflexoterapeutice<br>b. Introducerea și aplicarea conceptelor de drenaj limfatic<br>c. Evaluarea efectelor și corectarea manevrelor<br>d. Precauții și contraindicații | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |
| Introducere în masajul membrelor superioare și concepte de aplicare a drenajului limfatic la nivelul acestora<br>a. Învățarea procedeele principale de masaj pentru membrul superior<br>b. Efectele asupra pielii, mușchilor, circulației venoase și limfatice<br>c. Aplicarea tehnicilor de drenaj limfatic<br>d. Indicații și contraindicații ale masajului la nivelul membrelor superioare      | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |
| Recapitularea masajului aplicat la nivelul membrului superior și a noțiunilor de drenaj limfatic și introducere în masajul abdomenului<br>a. Consolidarea tehnicilor aplicate la nivelul membrelor superioare și a noțiunilor de drenaj limfatic<br>b. Introducerea masajului abdominal și efectele sale<br>c. Evaluarea integrată a procedeele<br>d. Precauții și contraindicații                 | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |
| Recapitularea masajului abdominal și introducere în masajul facial<br>a. Efecte asupra sistemului digestiv, musculaturii faciale și relaxării generale<br>b. Observarea reacțiilor pacientului și ajustarea manevrelor<br>c. Indicații și contraindicații                                                                                                                                          | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |
| Recapitularea masajului facial și introducere în terapia punctelor trigger<br>a. Consolidarea tehnicilor de masaj facial<br>b. Identificarea și aplicarea terapiei punctelor trigger                                                                                                                                                                                                               | Explicații<br>Demonstrații                                   | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                              |

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Metode de predare                                            | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| c. Efectele asupra musculaturii, circulației locale și relaxării<br>d. Precauții și contraindicații                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Exersare<br>Aplicații practice                               |                                                |
| Recapitulare generală<br>a. Revizuirea tuturor procedeeelor și tehnicilor învățate la nivelul tuturor segmentelor<br>b. Evaluarea efectelor și corectarea manevrelor<br>c. Integrarea procedeeelor pentru aplicații practice complete                                                                                                                                                                                                         | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Evaluare finală<br>a. Evaluare practică<br>b. Evaluarea teoretică: efectele masajului asupra pielii, mușchilor, circulației venoase și limfatice, și organismului în ansamblu<br>c. Aplicarea corectă a manevrelor, sensului, prizelor și presiunilor<br>d. Respectarea indicațiilor și contraindicațiilor                                                                                                                                    | Explicații<br>Demonstrații<br>Exersare<br>Aplicații practice | 3 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |                                                |
| 1. Onose R.M., Masaj -Ghid metodico-practic, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2024.<br>2. Bălteanu V., Curs - Masajul în traumatologia sportivă, Ed. Univ. „Alexandru I. Cuza”, Iași, 2014.<br>3. Cioroiu S.G., Masaj terapeutic în diferite afecțiuni, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.<br>4. Ivan S., - Masoterapie practică, Editura Meteor Press, 2014<br>5. Oșean L.,– Curs de masaj: tehnici de masaj, București, 2017. |                                                              |                                                |

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

**10. Evaluare**

|                        |                                                                         |                               |                     |                         |                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------|----------------|
| 10.1 Evaluare continuă |                                                                         | Pondere (min. 30%)            |                     | 30                      |                |
| Curs                   | Forma de evaluare                                                       |                               |                     |                         |                |
|                        | Pondere                                                                 |                               | 0                   |                         |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               | Nu                  |                         |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       |                     | Pondere                 | cu reexaminare |
| Seminar / Laborator    | Forma de evaluare                                                       |                               | Verificare practică |                         |                |
|                        | Pondere                                                                 |                               | 100                 |                         |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               | Da                  |                         |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       |                     | Pondere                 | cu reexaminare |
|                        |                                                                         | Verificare orală periodică    |                     | 50                      | Da             |
|                        |                                                                         | Verificare practică periodică |                     | 50                      | Da             |
| 10.2 Evaluare finală   |                                                                         | Pondere (max. 70%)            |                     | 70                      |                |
|                        |                                                                         | Forma de evaluare             |                     | Verificare mixtă finală |                |

**10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)**

Adaptarea examenelor teoretice și practice pentru studenții cu cerințe educaționale speciale, prin modificarea conținutului, a duratei și a metodei de evaluare, pentru a asigura accesibilitate și echitate în procesul de examinare.

**10.4 Standard minim de performanță**

Descrierea și demonstrarea tehnicilor de masaj;

- Cunoașterea indicațiilor și contraindicațiilor masajului.

- Punctajul final se calculează astfel:

Punctaj final = ((nota la evaluarea scrisă + nota la evaluarea practică

finală/2) × 0,70) + ((nota la verificarea orală periodică + nota la verificarea practică/2) × 0,30)

Punctajul final reprezintă o notă de promovare doar dacă fiecare formă de evaluare are minimum 5.

**Data completării,**

**Titular de curs,  
Conf. Dr. RALUCA MIHAELA ONOSE**

**Titular de seminar,  
Asist. Dr. VLADIMIR ROSCA**

**Data avizării în departament,**

**Director de departament,  
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclu de studii                   | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                              |               |   |                      |   |                           |    |
|----------------------------------------|------------------------------|---------------|---|----------------------|---|---------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Teoria activităților motrice |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Conf. Dr. GHEORGHE BRANISTE  |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Conf. Dr. GHEORGHE BRANISTE  |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.4 An de studiu                       | I                            | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tip de evaluare* | E | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/laborator | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |          |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |    |                       | 20  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                       | 20  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 10  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 9   |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 5   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 5   |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 69  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|               |
|---------------|
| Nu este cazul |
|---------------|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                                |                                                                       |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | Sală de curs cu 75 locuri, calculator și videoproiector sau smart TV. |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Sală de seminar cu 30 locuri, videoproiector, laptop, tablă.          |

### 6. Obiective

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Să explice noțiunile și conceptele de bază ale domeniului;</li><li>Să descrie categoriile principale, componentele unor activități specifice;</li><li>Să utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;</li><li>Să aplice principiile și legile specifice domeniului în cadrul activităților practice;</li><li>Să analizeze influențele generale, îndeosebi cu caracter profilactic, ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                                                                                                       | Metode de predare      | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------|
| Teoria activităților motrice- disciplină științifică                                                                                           | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Noțiuni fundamentale- educația fizică și sportul                                                                                               | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Noțiuni fundamentale- mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică, antrenament sportiv, dezvoltare fizică, capacitate motrică     | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Activitățile ludice (de joc)                                                                                                                   | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice- forța și viteza                            | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice- rezistența și îndemânarea                  | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: deprinderile și priceperile motrice                            | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: originea EFS; evoluția fenomenului practicării exercițiilor fizice; idealul EFS; funcțiile EFS | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: obiectivele EFS; educația fizică și sportivă în contextul educației permanente                 | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport                                                                                               | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport: exercițiul fizic                                                                             | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Sistemul de Educație Fizică și Sport din România                                                                                               | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Principiile didactice (de instruire) generale în educația fizică, sportivă și kinetoterapie                                                    | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |
| Metode și procedee metodice specifice etapelor de formare a deprinderilor motrice                                                              | prelegerea interactivă | 2 ore                                          |

### Bibliografie

Cojocariu, A. (2010), Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.  
Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodica educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.  
Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2020), Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                                                    | Metode de predare                                     | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Teoria activităților motrice- disciplină științifică                                                                                       | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Noțiuni fundamentale- educația fizică și sportul                                                                                           | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Noțiuni fundamentale- mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică, antrenament sportiv, dezvoltare fizică, capacitate motrică | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Activitățile ludice (de joc)                                                                                                               | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                                                        | Metode de predare                                     | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice- forța și viteza                            | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice- rezistența și îndemânarea                  | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: deprinderile și priceperile motrice                            | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: originea EFS; evoluția fenomenului practicării exercițiilor fizice; idealul EFS; funcțiile EFS | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: obiectivele EFS; educația fizică și sportivă în contextul educației permanente                 | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport                                                                                               | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport: exercițiul fizic                                                                             | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Sistemul de Educație Fizică și Sport din România                                                                                               | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Principiile didactice (de instruire) generale în educația fizică, sportivă și kinetoterapie                                                    | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |
| Metode și procedee metodice specifice etapelor de formare a deprinderilor motrice                                                              | Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare | 2 ore                                          |

#### Bibliografie

Cojocariu, A. (2010), Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.  
 Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodica educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.  
 Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2020), Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.  
 Martinaș, F.P., Cojocariu, A. (2023), Teoria și metodica educației fizice și sportului- îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

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

Temele de curs și seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina contribuie în bună măsură la fundamentul general noțional al domeniului, pe care se vor cladi ulterior competențele subiecților, în vederea inserției absolvenților pe piața muncii.

### 10. Evaluare

|                        |                                                                         |                    |                  |                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|----------------|
| 10.1 Evaluare continuă |                                                                         | Pondere (min. 30%) | 50               |                |
| Curs                   | Forma de evaluare                                                       |                    |                  |                |
|                        | Pondere                                                                 |                    | 0                |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                    |                  |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii            | Pondere          | cu reexaminare |
| Seminar / Laborator    | Forma de evaluare                                                       |                    | Verificare mixtă |                |
|                        | Pondere                                                                 |                    | 100              |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                    | Da               |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii            | Pondere          | cu reexaminare |
|                        |                                                                         | Test               | 50               | Da             |
|                        |                                                                         | Portofoliu         | 50               | Da             |
| 10.2 Evaluare finală   |                                                                         | Pondere (max. 70%) | 50               |                |

|  |                   |                         |
|--|-------------------|-------------------------|
|  | Forma de evaluare | Verificare orală finală |
|--|-------------------|-------------------------|

### 10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

### 10.4 Standard minim de performanță

Punctajul la evaluarea orală și la evaluarea continuă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

**Data completării,**  
26.09.2025

**Titular de curs,**  
**Conf. Dr. GHEORGHE BRANISTE**

**Titular de seminar,**  
**Conf. Dr. GHEORGHE BRANISTE**

**Data avizării în departament,**  
26.09.2025

**Director de departament,**  
**Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclu de studii                   | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                            |               |    |                      |   |                           |    |
|----------------------------------------|----------------------------|---------------|----|----------------------|---|---------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Biomecanica                |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Prof. Dr. DANIELA ELENCIUC |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Prof. Dr. DANIELA ELENCIUC |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.4 An de studiu                       | I                          | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tip de evaluare* | E | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/laborator | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |          |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |    |                       | 20  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                       | 21  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 24  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 0   |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 2   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 2   |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 69  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|               |
|---------------|
| Nu este cazul |
|---------------|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                                |                                                                                         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | Sală de curs cu videoproiector și ecran, mulaje anatomice, planșe.                      |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Cabinet de Anatomie, dotări: mulaje osoase și musculare, schelet uman, planșe anatomice |

### 6. Obiective

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"><li>• Prezinte aplicațiile biomecanicii în kinetoterapie.</li><li>• Prezinte aplicațiile biomecanicii în diferite tipuri de activități fizice.</li><li>• Folosească cunoștințele de biomecanică în evaluarea pacienților.</li><li>• Conceapă metode de analiză biomecanică cu aplicabilitate în kinetoterapie.</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                           | Metode de predare                           | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Obiectul biomecanicii, amplitudinea mișcărilor, grade de libertate | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica osului, mușchiului, unității os-tendon                 | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica în kinetoterapie                                       | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica umărului                                               | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica cotului                                                | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica mâinii                                                 | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica coloanei vertebrale                                    | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica articulației coxofemorale                              | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica articulației genunchiului                              | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica gleznei și piciorului                                  | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica mușchilor abdominali                                   | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica mersului                                               | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica alergării                                              | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |
| Biomecanica săriturilor și aruncărilor                             | Prelegere, prezentări video și power point. | 2 ore                                          |

### Bibliografie

- Hagi Bogdan-Alexandru, Biomecanică, curs, Editura Risoprint, 2024.
- Hagi Bogdan-Alexandru, 2006, Diafragma-dezvoltare filootogenetică si morfofunctionalitate. Ed. Pim, Iași.
- Drosescu Paula. Biomecanica, Editura Tehnopress, Iași, 2005.
- Baci Clement. Anatomia funcțională și biomecanica, București, Editura Sport-Turism, 1977.

| 8.2 Seminar / Laborator                                                        | Metode de predare                                                                                                                                                                   | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Noțiuni de Biomecanică: acțiunile lanțurilor musculare, biomecanica articulară | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                          |

| <b>8.2 Seminar / Laborator</b>                                                                                         | <b>Metode de predare</b>                                                                                                                                                            | <b>Observații</b><br>(ore și referințe bibliografice) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Elemente de anatomie descriptivă a sistemului osos și implicații în biomecanică: membru superior, cutia toracică       | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                                 |
| Elemente de anatomie descriptivă a sistemului osos și implicații în biomecanică: coloanal vertebrală, membrul inferior | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                                 |
| Biomecanica umărului                                                                                                   | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                                 |
| Biomecanica cotului                                                                                                    | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                                 |
| Biomecanica mâinii                                                                                                     | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                                 |
| Particularități ale biomecanicii membrului superior                                                                    | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                                 |
| Biomecanica coloanei vertebrale                                                                                        | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                                 |
| Biomecanica articulației coxofemorale                                                                                  | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                                 |
| Biomecanica articulației genunchiului                                                                                  | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                                 |

| 8.2 Seminar / Laborator                             | Metode de predare                                                                                                                                                                   | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Biomecanica gleznei și piciorului piciorului        | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                          |
| Particularități ale biomecanicii membrului inferior | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                          |
| Biomecanica mușchilor abdominali                    | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                          |
| Biomecanica mersului și a alergării                 | - discuții și întrebări<br>- urmărirea materialelor video<br>- prezentarea power point<br>- prezentarea imaginilor din atlase și planșe<br>- urmărirea programelor din Visibil Body | 2 ore                                          |

#### Bibliografie

- Hagi Bogdan-Alexandru, Biomecanică, curs , Editura Risoprint, 2024.
- Hagi Bogdan-Alexandru, Anatomie, curs, Editura Risoprint, 2024.
- Baci Clement. Anatomia funcțională și biomecanica, București, Editura Sport-Turism, 1977.
- Papilian Victor, Anatomia omului, București, Editura ALL; 1992.

### 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 bază în Biomecanică, adaptate specificului kinetoterapiei. Abordarea lor se bazează pe date din literatura de specialitate și pe sintezele și corelațiile efectuate de titulari. Tematica disciplinei acoperă concepte majore și relevante privind modul în care se deplasează corpul uman ca întreg, și componentele sale anatomice implicate în locomoție, în cursul mersului, alergării, săriturilor, aruncărilor, diferitor activități sportive. Ca urmare pot fi prevenite leziunile sportive și eficientizată kinetoterapia.

### 10. Evaluare

| 10.1 Evaluare continuă |                                                                         | Pondere (min. 30%) | 50               |                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|----------------|
| Curs                   | Forma de evaluare                                                       |                    |                  |                |
|                        | Pondere                                                                 |                    | 0                |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                    |                  |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii            | Pondere          | cu reexaminare |
| Seminar / Laborator    | Forma de evaluare                                                       |                    | Verificare mixtă |                |
|                        | Pondere                                                                 |                    | 100              |                |

|  |                                                                         |                            |         |                |
|--|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|----------------|
|  | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                            | Da      |                |
|  | Metode de evaluare                                                      | Detalii                    | Pondere | cu reexaminare |
|  |                                                                         | Verificare orală periodică | 50      | Nu             |
|  |                                                                         | Proiect                    | 50      | Nu             |

|                             |                    |                          |
|-----------------------------|--------------------|--------------------------|
| <b>10.2 Evaluare finală</b> | Pondere (max. 70%) | 50                       |
|                             | Forma de evaluare  | Verificare scrisă finală |

|                                                      |  |
|------------------------------------------------------|--|
| <b>10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)</b> |  |
|                                                      |  |

|                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10.4 Standard minim de performanță</b>                                                            |
| Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5).                 |
| Punctajul la evaluarea activităților la seminar trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5). |

**Data completării,**  
26.09.2025

**Titular de curs,**  
**Prof. Dr. DANIELA ELENCIUC**

**Titular de seminar,**  
**Prof. Dr. DANIELA ELENCIUC**

**Data avizării în departament,**  
26.09.2025

**Director de departament,**  
**Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclu de studii                   | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |   |               |                                         |                      |   |                           |    |  |
|----------------------------------------|---|---------------|-----------------------------------------|----------------------|---|---------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei              |   |               | Educație pentru sănătate și prim ajutor |                      |   |                           |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs    |   |               | Lect. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI          |                      |   |                           |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar |   |               | Lect. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI          |                      |   |                           |    |  |
| 2.4 An de studiu                       | I | 2.5 Semestrul | II                                      | 2.6 Tip de evaluare* | E | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |  |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42 | 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/laborator | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |          |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |    |                       | 26  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                       | 18  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 15  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 17  |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 2   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 5   |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 83  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|               |
|---------------|
| Nu este cazul |
|---------------|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                                |                                                                                                        |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | Sală de curs cu minim 100 locuri, laptop și videoproiector                                             |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Sală cu minim 50 locuri, tablă interactivă, trusă de prim ajutor, manechin resuscitare (adult/bebeluș) |

### 6. Obiective

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Realizarea unei educații sanitare a studenților și implementarea unor noțiuni de bază de prim ajutor.<br>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"><li>• știe deprinderi alimentare corecte în concordanță cu necesitățile specifice activităților fizice.</li><li>• cunoască noțiuni de călire a organismului și posibilitățile de prevenire a unor îmbolnăviri.</li><li>• dozeze efortul fizic în funcție de posibilitățile organismului de adaptare.</li><li>• utilizeze manevrelor de prim ajutor specifice domeniului de activitate.</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.
- Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                          | Metode de predare      | Observații<br>(ore și referințe bibliografice)                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prezentarea fișei disciplinei. Definiția, obiectivele, scopul și sarcinile disciplinei. Igiena alimentației<br>Influența mediului ambiant asupra creșterii și dezvoltării organismului, asupra stării de sănătate | prelegerea interactivă | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Principiile alimentare – hidratarea, glucidele și proteinele, lipidele și vitaminele<br>Mecanismele de termoreglare și călirea                                                                                    | prelegerea interactivă | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Refacerea după efort și suplimentarea alimentară<br>Prevenirea accidentelor specifice domeniului                                                                                                                  | prelegerea interactivă | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Elemente teoretice de resuscitare cardio-respiratorie și manevra Heimlich<br>Contuzii, plăgi și hemoragii                                                                                                         | prelegerea interactivă | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Entorse, luxații și fracturi<br>Traumatisme cranio-cerebrale: definiție, mecanisme de producere, diagnostic, prim ajutor                                                                                          | prelegerea interactivă | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Intoxicații și arsuri                                                                                                                                                                                             | prelegerea interactivă | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Lombalgiile de efort: definiție, diagnostic, mod de prevenire                                                                                                                                                     | prelegerea interactivă | 2 ore<br>Drăgan I., Medicină sportivă                                                                                              |

### Bibliografie

#### Referințe principale:

Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2016  
Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor, Cluj-Napoca, 2016  
Drăgan I., Medicină sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1982  
Drăgan I., Pop T., Medicina nucleară în practica sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1977  
Drosescu P., Igiena și Controlul medical în sport, Editura Tehnopress, Iași, 2005

#### Referințe suplimentare:

Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., Practica medicinei sportive, București, Editura Medicală, 1989  
Diaconescu N., Rottenberg N., Niculescu M., Noțiuni de anatomie practică, Timișoara, Editura "Facla" 1979  
Dumitru C., Inima și sportul de performanță, București, Editura Sport-Turism, 1975  
Letunov S.P., Motilenanskaia, Sportul și inima, București, 1963  
Roată A., Plămânul – pompa de oxigen a organismului, București, Editura Sport-Turism, 1983

| <b>8.2 Seminar / Laborator</b>                                   | <b>Metode de predare</b> | <b>Observații</b><br>(ore și referințe bibliografice)                                                                              |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Influența factorilor de mediu asupra organismului                | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Intoxicații cu medicamente                                       | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Oboseala acută și refacerea după efort                           | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Principii alimentare                                             | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Primul ajutor în caz de arsuri                                   | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Suplimentele alimentare și susținătoarele de efort               | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Dopping                                                          | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Manevre de resuscitare cardio-respiratorie și manevra Heimlich   | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Primul ajutor în cazul plagilor mușcate                          | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Bandaje, comprese și atelări                                     | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Primul ajutor în cazul leziunilor la nivelul coloanei vertebrale | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Primul ajutor în cazul leziunilor la nivelul coloanei vertebrale | lucrări practice         | 2 ore<br>Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor |
| Primul ajutor în leziunile osteotendinoase                       | discuții tematice        | 2 ore<br>Drăgan I., Medicină sportivă                                                                                              |
| Primul ajutor în leziunile osteotendinoase                       | discuții tematice        | 2 ore<br>Drăgan I., Medicină sportivă                                                                                              |

## Bibliografie

Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2016  
Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor, Cluj-Napoca, 2016  
Drăgan I., Medicină sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1982  
Drăgan I., Pop T., Medicina nucleară în practica sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1977  
Drosescu P., Igiena și Controlul medical în sport, Editura Tehnopress, Iași, 2005

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

Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualelor angajatori.

## 10. Evaluare

| 10.1 Evaluare continuă |                                                                         | Pondere (min. 30%)            | 50               |                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|----------------|
| Curs                   | Forma de evaluare                                                       |                               |                  |                |
|                        | Pondere                                                                 |                               | 0                |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               | Da               |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       | Pondere          | cu reexaminare |
| Seminar / Laborator    | Forma de evaluare                                                       |                               | Verificare mixtă |                |
|                        | Pondere                                                                 |                               | 100              |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               | Da               |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       | Pondere          | cu reexaminare |
|                        |                                                                         | Verificare practică periodică | 50               | Da             |
|                        |                                                                         | Verificare orală periodică    | 50               | Da             |

| 10.2 Evaluare finală | Pondere (max. 70%) | 50                      |
|----------------------|--------------------|-------------------------|
|                      | Forma de evaluare  | Verificare orală finală |

### 10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

### 10.4 Standard minim de performanță

Punctajul la evaluarea orală 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 orală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,  
26.09.2025

Titular de curs,  
Lect. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI

Titular de seminar,  
Lect. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI

Data avizării în departament,  
26.09.2025

Director de departament,  
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclu de studii                   | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                                                    |               |    |                      |   |                           |    |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|----|----------------------|---|---------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Evaluarea funcțională și testarea în kinetoterapie |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Conf. Dr. MARIUS NECULAES                          |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Asist. Dr. VLADIMIR ROSCA                          |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.4 An de studiu                       | I                                                  | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tip de evaluare* | E | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 5  | 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/laborator | 3   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 70 | 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 42  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |          |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |    |                       | 20  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                       | 10  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 10  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 5   |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 5   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 5   |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 55  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|               |
|---------------|
| Nu este cazul |
|---------------|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                                |                                                                                  |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și tablă interactivă                 |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Sală de lucrări practice cu minim 30 locuri și instrumente de evaluare specifice |

### 6. Obiective

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>• Disciplina își propune să asigure cursanților o gamă largă de cunoștințe specifice kinetoterapiei, vizând toate aparatele și marile funcții ale organismului, ce pot fi interesate direct sau indirect, ca urmare a unor perturbări ale stării de sănătate.. 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. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <p>• Cunoască, interpreteze și să înțeleagă mijloacele și tehnicile de evaluare specifice în patologia aparatului locomotor.</p> <p>• Însușirea abilităților practice de lucru în evaluarea funcțională a restantului neuro-mio-artro-kinetic</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.
- Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                                   | Metode de predare     | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| 1.Noțiuni de bilanț, considerații generale.                                | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 2.Bilanțul motor global și analitic.                                       | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 3.Evaluarea amplitudinii de mișcare - coloana vertebral                    | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 4.Evaluarea amplitudinii de mișcare - membrul superior                     | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 5.Evaluarea amplitudinii de mișcare - membrul inferior                     | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 6.Evaluarea forței musculare - coloana vertebrală                          | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 7.Evaluarea forței musculare - membrul superior                            | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 8.Evaluarea forței musculare - membrul inferior                            | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 9.Evaluare posturală - deviații în plan sagital                            | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 10.Evaluare posturală - deviații în plan frontal                           | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 11.Evaluarea funcțională în patologia pediatrică                           | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 12.Evaluarea funcțională a pacientului cu afecțiuni ortopedice             | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 13.Evaluarea funcțională a pacientului cu deficit neurologic și neuromotor | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| 14.Evaluarea capacității de efort și a bolilor cardiorespiratorii          | Prelegere interactivă | 2 ore                                          |

### Bibliografie

- Lucaci P, Neculăeș M, Evaluarea paraclinică și funcțională a pacientului cu accident vascular cerebral ischemic, Editura Junimea, Iași, 2020
- Neculăeș M, Evaluarea funcțională a mersului în cadrul recuperării pacientului cu proteza totală de șold, Universitatea de Medicină și Farmacie Gr.T. Popa, Iași, 2012.
- Neculăeș M, Functional assessment of the patient with total hip endoprosthesis, Lambert Academic Publishing, Saarbrücken, 2014
- Patrașcu A, Sîrbu P Neculăeș M, Perțea M, Particularități ale examenului radiologic și tratamentului chirurgical al pacientului cu necroză aseptică de cap femural, Editura Junimea, Iași 2020
- Nemes I.D.A, Metode de explorare si evaluare în kinetoterapie, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2001

| 8.2 Seminar / Laborator                                      | Metode de predare     | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| 1.Evaluarea practică a deficiențelor fizice                  | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 2.Evaluarea obiectivă și subiectivă a restantului funcțional | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 3.Evaluarea amplitudinii de mișcare - coloana vertebrală     | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 4.Evaluarea amplitudinii de mișcare - membrul superior       | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 5.Evaluarea amplitudinii de mișcare - membrul inferior       | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 6.Evaluarea forței musculare - coloana vertebrală            | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 7.Evaluarea forței musculare - membrul superior              | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 8.Evaluarea forței musculare - membrul inferior              | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 9.Evaluare posturală - deviații în plan sagital              | Demonstrații practice | 2 ore                                          |

| 8.2 Seminar / Laborator                                        | Metode de predare     | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| 10.Evaluare posturală - deviații în plan frontal               | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 11.Evaluarea funcțională a pacientului cu afecțiuni ortopedice | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 12.Evaluarea echilibrului, mersului și a capacității de efort  | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 13.Recapitulare                                                | Demonstrații practice | 2 ore                                          |
| 14.Evaluare practică                                           | Demonstrații practice | 2 ore                                          |

#### Bibliografie

- Lucaci P, Neculăeș M, Evaluarea paraclinică și funcțională a pacientului cu accident vascular cerebral ischemic, Editura Junimea, Iași, 2020
- Neculăeș M, Evaluarea funcțională a mersului în cadrul recuperării pacientului cu proteza totală de șold, Universitatea de Medicină și Farmacie Gr.T. Popa, Iași, 2012.
- Neculăeș M, Functional assessment of the patient with total hip endoprosthesis, Lambert Academic Publishing, Saarbrücken, 2014
- Patrașcu A, Sîrbu P Neculăeș M, Perțea M, Particularități ale examenului radiologic și tratamentului chirurgical al pacientului cu necroză aseptică de cap femural, Editura Junimea, Iași 2020
- Nemes I.D.A, Metode de explorare si evaluare în kinetoterapie, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2001

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

Temele de curs și lucrări practice 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 evaluării restantului funcțional în raport cu standardele comunității profesionale.

### 10. Evaluare

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |                               |  |                         |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------|----------------|
| 10.1 Evaluare continuă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                         | Pondere (min. 30%)            |  | 50                      |                |
| Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Forma de evaluare                                                       |                               |  |                         |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pondere                                                                 |                               |  | 0                       |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               |  |                         |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       |  | Pondere                 | cu reexaminare |
| Seminar / Laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Forma de evaluare                                                       |                               |  | Verificare practică     |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pondere                                                                 |                               |  | 100                     |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               |  | Da                      |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       |  | Pondere                 | cu reexaminare |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         | Verificare orală periodică    |  | 50                      | Da             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         | Verificare practică periodică |  | 50                      | Da             |
| 10.2 Evaluare finală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                         | Pondere (max. 70%)            |  | 50                      |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         | Forma de evaluare             |  | Verificare orală finală |                |
| 10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                         |                               |  |                         |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |                               |  |                         |                |
| 10.4 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                         |                               |  |                         |                |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea practică, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul> |                                                                         |                               |  |                         |                |

Data completării,  
26.09.2025

Titular de curs,  
Conf. Dr. MARIUS NECULAES

Titular de seminar,  
Asist. Dr. VLADIMIR ROSCA

Data avizării în departament,  
26.09.2025

Director de departament,  
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclu de studii                   | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                                |               |    |                      |   |                           |    |
|----------------------------------------|--------------------------------|---------------|----|----------------------|---|---------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Fiziologie                     |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Conf. Dr. INGA DELEU           |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Specialist Dr. VICTORIA DORGAN |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.4 An de studiu                       | I                              | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tip de evaluare* | E | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/laborator | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |          |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |    |                       | 20  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                       | 20  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 15  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 0   |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 4   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 10  |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 69  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|                |
|----------------|
| Nu este cazul. |
|----------------|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                                |                                                                     |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | Sală de curs cu minimum 60 locuri, calculator și videoproiector.    |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Sală de seminar cu minimum 60 locuri, calculator și videoproiector. |

### 6. Obiective

|                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:                 |
| • Prezintă influența efortului fizic asupra activității cardiovasculare.                     |
| • Prezintă influența efortului fizic asupra activității aparatului respirator.               |
| • Prezintă influența efortului fizic asupra activității, excreției și secrețiilor endocrine. |
| • Prezintă influența efortului fizic asupra activității morfofiziologiei mușchilor striati.  |

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Metode de predare     | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| Compoziția și structura funcțională a organismului - noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Fiziologia sângelui- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Fiziologia cordului- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Fiziologia sistemului vascular- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Fiziologia respirației- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Fiziologia digestiei- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Fiziologia metabolismului- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Termoreglarea- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Fiziologia excreției- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Fiziologia sistemului endocrin- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Fiziologia mușchilor striati- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Fiziologia mușchilor netezi- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Funcția motorie a sistemului nervos- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Fiziologia analizatorilor- noțiuni utile pentru kinetoterapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hagiu B.A., Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice, Iași, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza din Iași, 2016.</li> <li>• Hagiu B.A., 2006, Fiziologie-metabolism și motricitate, Editura Pim, Iași.</li> <li>• Hagiu B.A., 2012, Motricitatea - o abordare fiziofarmacologică, Editura Pim, Iași.</li> <li>• Hăulică Ion, Fiziologie, 2007, Editura Medicală, București.</li> </ul> |                       |                                                |

| 8.2 Seminar / Laborator                                                         | Metode de predare                           | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Repartiția apei în organism și metabolismul celular - influența efortului fizic | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Plasma sangvină și elementele figurate; influența efortului fizic               | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Debitul cardiac și presiunea arterială - influența efortului fizic              | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Factori care condiționează circulația sângelui                                  | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Adaptarea cardiovasculară la efort                                              | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Volume și debite respiratorii; influența efortului fizic                        | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Absorbția alimentelor și rația alimentară - aplicații pentru kinetoterapie      | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Necesitățile energetice ale organismului; influența efortului fizic             | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Mecanismele termoreglării - aplicații pentru kinetoterapie                      | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Adaptarea excreției la efort - aplicații pentru kinetoterapie                   | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Influența efortului fizic asupra secrețiilor endocrine                          | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Metode de predare                           | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Morfofiziologia mușchilor striati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Influența efortului fizic asupra sistemului nervos central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Analizatorii vestibular și kinestezic - bazele fiziologice ale terapilor vestibulară și prin organizare senzorială                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                             |                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Hagiu B.A., Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice, Iași, Editura Universității „Al. I. Cuza”, 2014.</li> <li>Hagiu B.A., 2009, Fiziologie generală, curs, Editura Universității „Al. I. Cuza”, Iași.</li> <li>Hagiu B.A. Motricitatea - o abordare fiziofarmacologica, Editura Pim, Iași, 2012.</li> <li>Hăulică Ion, Fiziologie, 2007, Editura Medicală, București.</li> <li>Apostol I. Ergofiziologie, Editura Universității „Al. I. Cuza”, Iași 1998.</li> </ul> |                                             |                                                |

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

Temele de curs și seminar propuse reprezintă subiecte de actualitate în fiziologia și ergofiziologia activităților fizice, datele fiind preluate din literatura de specialitate actuală și ulterior corelate într-o manieră atractivă pentru student. Astfel, sunt acoperite conceptele majore relevante privind fiziologia efortului fizic și adaptarea organismului la efort, cu accent pe fiziologia aparatelor cardiovascular și respirator, precum și a sistemelor nervos și muscular.

## 10. Evaluare

| 10.1 Evaluare continuă |                                                                         | Pondere (min. 30%)         | 50               |                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|----------------|
| Curs                   | Forma de evaluare                                                       |                            |                  |                |
|                        | Pondere                                                                 |                            | 0                |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                            |                  |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                    | Pondere          | cu reexaminare |
| Seminar / Laborator    | Forma de evaluare                                                       |                            | Verificare mixtă |                |
|                        | Pondere                                                                 |                            | 100              |                |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                            | Da               |                |
|                        | Metode de evaluare                                                      | Detalii                    | Pondere          | cu reexaminare |
|                        |                                                                         | Referat                    | 50               | Nu             |
|                        |                                                                         | Verificare orală periodică | 50               | Nu             |

| 10.2 Evaluare finală | Pondere (max. 70%) | 50                       |
|----------------------|--------------------|--------------------------|
|                      | Forma de evaluare  | Verificare scrisă finală |

| 10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare) |
|-----------------------------------------------|
|                                               |

| 10.4 Standard minim de performanță                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • Punctajul la evaluarea scrisă si evaluarile continue trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5). |

Data completării,  
26.09.2025

Titular de curs,  
Conf. Dr. INGA DELEU

Data avizării în departament,  
26.09.2025

Titular de seminar,  
Specialist Dr. VICTORIA DORGAN  
Director de departament,  
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclu de studii                   | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                                |               |    |                      |   |                           |    |
|----------------------------------------|--------------------------------|---------------|----|----------------------|---|---------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Semiologie                     |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Conf. Dr. INGA DELEU           |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Specialist Dr. VICTORIA DORGAN |               |    |                      |   |                           |    |
| 2.4 An de studiu                       | I                              | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tip de evaluare* | C | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | 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 |    |          |    |                       | 30  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 5   |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 5   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 7   |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 97  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|                |
|----------------|
| 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 seminar cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector. |

### 6. Obiective

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Descrie semnele clinice cu importanță pentru kinetoterapeut.</li><li>• Descrie simptomele importante pentru kinetoterapeut și să explice importanța lor pentru diagnosticul bolilor.</li><li>• Utilizeze în mod practice informațiile conținute în curs pentru alcatuirea unui program de kinetoterapie adecvat.</li><li>• Analizeze evoluția pacientului sub tratament.</li></ul> |

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                                                                      | Metode de predare     | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| Noțiuni de bază ale semiologie și fiziopatologiei                                                             | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Hipo și hipertermia.                                                                                          | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Semiologia bolilor sangvine.                                                                                  | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Semiologia afecțiunilor cardiovasculare.                                                                      | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Semiologia bolilor respiratorii.                                                                              | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Semiologia bolilor digestive.                                                                                 | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| Semiologia bolilor aparatului excretor.                                                                       | prelegere interactivă | 2 ore                                          |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                           |                       |                                                |
| Hagiu B.A. Semiologie, curs, Editura Univ. Al.I. Cuza, Iasi, 2020.                                            |                       |                                                |
| • Hagiu B.A. Fiziologie patologica, Editura Univ. Al.I. Cuza, Iasi, 2011.                                     |                       |                                                |
| • Hagiu B.A. Elemente de fiziopatologie si semiologie in kinetoterapie, Editura Univ. Al.I. Cuza, Iasi, 2014. |                       |                                                |

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                       | Metode de predare                           | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Tipurile constituționale                                                                                      | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Semnele sindromului de supraantrenament.                                                                      | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Capacitatea de efort în boli ale sângelui                                                                     | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Semiologia tulburărilor de ritm și elemente de fiziopatologie.                                                | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Semiologia insuficienței cardiace și elemente de fiziopatologie                                               | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Semiologia insuficienței respiratorii și elemente de fiziopatologie                                           | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| Semiologia aparatului digestiv și elemente de fiziopatologie                                                  | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                           |                                             |                                                |
| • Hagiu B.A. Semiologie, curs, Editura Univ. Al.I. Cuza, Iasi, 2020.                                          |                                             |                                                |
| • Hagiu B.A. Elemente de fiziopatologie si semiologie in kinetoterapie, Editura Univ. Al.I. Cuza, Iasi, 2014. |                                             |                                                |
| • Hagiu B.A. Elemente de farmacologie și terapia durerii, curs, Editura Univ. Al.I. Cuza, Iasi, 2017.         |                                             |                                                |

## 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 semiologie și fiziopatologie, adaptate specificului kinetoterapiei și ergofiziologiei activităților fizice, adecvate domeniului KINETOTERAPIE. Abordarea lor se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate și pe sintezele și corelațiile efectuate de autorul cursului. Tematica disciplinei acoperă concepte majore relevante privind mecanismele și semnele bolilor cu importanță pentru pregătirea viitorului specialist în kinetoterapie.

## 10. Evaluare

|                               |                                                                         |                            |                  |                |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|----------------|
| <b>10.1 Evaluare continuă</b> |                                                                         | Pondere (min. 30%)         | 50               |                |
| Curs                          | Forma de evaluare                                                       |                            |                  |                |
|                               | Pondere                                                                 |                            | 0                |                |
|                               | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                            |                  |                |
|                               | Metode de evaluare                                                      | Detalii                    | Pondere          | cu reexaminare |
| Seminar / Laborator           | Forma de evaluare                                                       |                            | Verificare mixtă |                |
|                               | Pondere                                                                 |                            | 100              |                |
|                               | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                            | Da               |                |
|                               | Metode de evaluare                                                      | Detalii                    | Pondere          | cu reexaminare |
|                               |                                                                         | Referat                    | 50               | Nu             |
|                               |                                                                         | Verificare orală periodică | 50               | Nu             |

|                             |                    |                          |
|-----------------------------|--------------------|--------------------------|
| <b>10.2 Evaluare finală</b> | Pondere (max. 70%) | 50                       |
|                             | Forma de evaluare  | Verificare scrisă finală |

|                                                      |  |
|------------------------------------------------------|--|
| <b>10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)</b> |  |
|                                                      |  |

|                                                                                                              |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>10.4 Standard minim de performanță</b>                                                                    |  |
| • Punctajul la evaluarea scrisă si evaluarea continua trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5). |  |

**Data completării,**  
26.09.2025

**Titular de curs,**  
Conf. Dr. INGA DELEU

**Titular de seminar,**  
Specialist Dr. VICTORIA DORGAN

**Data avizării în departament,**  
26.09.2025

**Director de departament,**  
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

## 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                     | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT                               |
| 1.4 Domeniul de studii                | Kinetoterapie                                                           |
| 1.5 Ciclu de studii                   | Licență                                                                 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapie și motricitate specială (la Chișinău - Republica Moldova) |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |   |               |                                   |                      |   |                           |    |  |
|----------------------------------------|---|---------------|-----------------------------------|----------------------|---|---------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei              |   |               | Tehnici de manevrare a bolnavului |                      |   |                           |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs    |   |               | Conf. Dr. MARIUS NECULAES         |                      |   |                           |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar |   |               | Conf. Dr. NINA CEBOTARU           |                      |   |                           |    |  |
| 2.4 An de studiu                       | I | 2.5 Semestrul | II                                | 2.6 Tip de evaluare* | E | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |  |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

\*\*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

|                                                                                                |    |          |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/laborator | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |          |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |    |                       | 19  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                       | 10  |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |    |                       | 10  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                       | 10  |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                       | 10  |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                       | 10  |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual* | 69  |
| 3.8 Total ore pe semestru        | 125 |
| 3.9 Numărul de credite           | 5   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|               |
|---------------|
| Nu este cazul |
|---------------|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                                |                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                  | Sală de curs cu 80 de locuri, tablă interactivă.                                                                                                                                              |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Laborator de kinetoterapie cu 30 de locuri, tablă interactivă, dotări specifice: aparate și obiecte pentru evaluare și aplicații practice (banchete, cârje, cadre, fotolii rulante, rulouri). |

### 6. Obiective

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Însușirea cunoștințelor din domeniul tehnicilor și manevrelor utilizate în practica de zi cu zi a kinetoterapeutului.<br>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoască particularitățile metodico-practice de aplicare a manevrelor realizate atât la patul pacientului cât și în sala de kinetoterapie.</li><li>• Dobândească cunoștințe cu privire la recuperarea mersului prin intermediul diferitelor aparate ajutătoare.</li><li>• Cunoască metode de auto-protecție a kinetoterapeutului pe parcursul manevrării.</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs                                                                                                                                                       | Metode de predare     | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| Introducere în disciplina ”Tehnici de manevrare a bolnavului”                                                                                                  | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Asistentul în fața pacientului. Principii și obiective ale asistenței la domiciliu.                                                                            | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Organizarea activității asistentului. Îngrijiri medicale specifice.                                                                                            | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Îngrijiri corporale de bază - activități ale vieții zilnice. Alimentația pacientului imobilizat                                                                | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Îngrijiri corporale de bază - activități ale vieții zilnice. Imbrăcarea / dezbrăcarea hainelor, ergonomia locuinței / locului de muncă                         | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Sisteme de manevrare a pacientului. Poziții și măsuri de autoprotecție a kinetoterapeutului.                                                                   | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Reacțiile organismului în condițiile reducerii mișcării. Modificări fiziologice ce apar la nivelul musculaturii, sistemului osos și aparatului cardio-vascular | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Reacțiile organismului în condițiile reducerii mișcării. Modificări fiziologice ce apar la nivelul aparatului respirator, digestiv și renal                    | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Reacțiile organismului în condițiile reducerii mișcării. Modificări fiziologice ce apar la nivelul sistemului nervos și la nivelul tegumentului                | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Reacțiile organismului în condițiile reducerii mișcării. Modificări fiziologice ce apar la nivelul metabolismului și la nivelul psihicului                     | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Reacțiile organismului în condițiile reducerii mișcării. Modalități de prevenire sau reducere a efectelor imobilizării.                                        | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Mobilizarea pasivă a pacienților imobilizați. Modalități de realizare a mobilizărilor pasive în funcție de diagnosticul pacientului                            | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Mijloace ajutoare în vederea menținerii ortostatismului și asistarea mersului.                                                                                 | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Utilizarea fotoliului rulant și modalități de evitare a escarelor.                                                                                             | Prelegere interactivă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |

### Bibliografie

1. Onose, R.M. Tehnici de manevrare a bolnavului - Note de curs, 2022.
2. Hodorcă, R.M. Metode și tehnici în kinetoterapie, Editura PIM, Iași, 2017.
3. Albu, A., Albu, C., Petcu, I. Asistența în familie a persoanei cu deficiență funcțională, Editura Polirom, Iași, 2001.
4. Pădure, L., Drăgan F.C. Metodologie și tehnici de kinetoterapie, Editura Național, 2024.
5. Oglinda, T., Rogozea, L. Îngrijirea pacienților, Editura Creator, Brașov, 2018.

| 8.2 Seminar / Laborator                       | Metode de predare          | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|-----------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------|
| Măsuri de autoprotecție a kinetoterapeutului. | Explicații<br>Demonstrații | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |

| 8.2 Seminar / Laborator                                                                                                                                         | Metode de predare                                                         | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                 | Exersare, Aplicații practice<br>Lucru în echipă                           |                                                |
| Sisteme de manevrare a pacientului. Poziții ale pacientului ce facilitează manevrarea.                                                                          | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Sisteme de manevrare a pacientului. Principalele acțiuni ale asistentului.                                                                                      | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Manevrarea pacientului. Întoarcerile.                                                                                                                           | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Manevrarea pacientului. Deplasarea laterală în pat.                                                                                                             | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Manevrarea pacientului. Ridicarea și deplasarea.                                                                                                                | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Manevrarea pacientului. Transferul în și din pat.                                                                                                               | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Poziționarea corectă a pacientului. Principiile poziționării.                                                                                                   | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Poziționarea corectă a pacientului. Drenajul postural.                                                                                                          | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Poziționarea corectă a pacientului. Drenajul postural.                                                                                                          | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Mersul cu ajutorul cârjelor și bastoanelor. Metodologia dezvoltării echilibrului, dobândirea forței în brațe.                                                   | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Mersul cu ajutorul cârjelor și bastoanelor. Însușirea căderilor și a ridicării din cădere.                                                                      | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Mersul cu ajutorul cârjelor și bastoanelor. Însușirea căderilor și a ridicării din cădere.                                                                      | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Deplasarea cu ajutorul fotoliului rulant. Deplasarea înainte-înapoi cu fotoliu rulant, cu ajutor și fără însoțitor. Întoarcerile cu ajutorul fotoliului rulant. | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Deplasarea cu ajutorul fotoliului rulant. Urcarea și coborârea bordurilor/scărilor cu ajutorul fotoliului rulant.                                               | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |
| Verificare practică                                                                                                                                             | Explicații, Demonstrații, Exersare<br>Aplicații practice, Lucru în echipă | 2 ore<br>(1, 2, 3, 4, 5)                       |

## Bibliografie

1. Onose, R.M. Tehnici de manevrare a bolnavului - Note de curs, 2022.
2. Hodorcă, R.M. Metode și tehnici în kinetoterapie, Editura PIM, Iași, 2017.
3. Albu, A., Albu, C., Petcu, I. Asistența în familie a persoanei cu deficiență funcțională, Editura Polirom, Iași, 2001.
4. Pădure, L., Drăgan F.C. Metodologie și tehnici de kinetoterapie, Editura Național, 2024.
5. Oglinda, T., Rogozea, L. Ingrijirea pacienților, Editura Creator, Brașov, 2018.

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

Temele de curs și lucrări practice propuse subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Kinetoterapiei, 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 legislativ și organizatoric al domeniului în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

## 10. Evaluare

| 10.1 Evaluare continuă |                                                                         | Pondere (min. 30%) | 30 |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|
| Curs                   | Forma de evaluare                                                       |                    |    |
|                        | Pondere                                                                 |                    | 0  |
|                        | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                    |    |

|                     | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       | Pondere             | cu reexaminare |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|----------------|
| Seminar / Laborator | Forma de evaluare                                                       |                               | Verificare practică |                |
|                     | Pondere                                                                 |                               | 100                 |                |
|                     | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                               | Da                  |                |
|                     | Metode de evaluare                                                      | Detalii                       | Pondere             | cu reexaminare |
|                     |                                                                         | Verificare orală periodică    | 50                  | Da             |
|                     |                                                                         | Verificare practică periodică | 50                  | Da             |

|                             |                    |                          |
|-----------------------------|--------------------|--------------------------|
| <b>10.2 Evaluare finală</b> | Pondere (max. 70%) | 70                       |
|                             | Forma de evaluare  | Verificare scrisă finală |

### 10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

Adaptarea examenelor teoretice și practice pentru studenții cu cerințe educaționale speciale, prin modificarea conținutului, a duratei și a metodei de evaluare, pentru a asigura accesibilitate și echitate în procesul de examinare.

### 10.4 Standard minim de performanță

Descrierea și demonstrarea tehnicilor de manevrare;

- Cunoașterea indicațiilor și contraindicațiilor în manevrarea bolnavului.
- Punctajul final se calculează astfel:

$$\text{Punctaj final} = ((\text{nota la evaluarea scrisă} + \text{nota la evaluarea practică finală} / 2) \times 0,70) + ((\text{nota la verificarea orală periodică} + \text{nota la verificarea practică} / 2) \times 0,30)$$

Punctajul final reprezintă o notă de promovare doar dacă fiecare formă de evaluare are minimum 5.

**Data completării,**  
26.09.2025

**Titular de curs,**  
**Conf. Dr. MARIUS NECULAES**

**Titular de seminar,**  
**Conf. Dr. NINA CEBOTARU**

**Data avizării în departament,**  
26.09.2025

**Director de departament,**  
**Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**