

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	<b>KINESIOLOGIE</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	F
2.8 Codul disciplinei	20EFS**324FO2200						

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual			44		
3.8 Total ore pe semestru			100		
3.9 Numărul de credite			4		

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de video proiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de video proiecție</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CP 1 - Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>CP 2 - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CT 2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>CT 3 - Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea de cunoștințe teoretice privind specificul disciplinei.</li> <li>Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei.</li> <li>Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în kinesiologie	Curs interactiv	4 ore
2. Motricitatea umană și elementele de structură a acesteia	Curs interactiv	2 ore
3. Deprinderile motrice și calitățile motrice	Curs interactiv	2 ore
4. Analiza biomecanică a exercițiilor fizice	Curs interactiv	2 ore
5. Analiza mersului, alergării, săriturii, aruncării	Curs interactiv	2 ore
6. Bazele teoretice ale kinesiologiei (fizice, anatomice, fiziologice, fiziopatologice)	Curs interactiv	2 ore
7. Evaluarea în kinesiologie	Curs interactiv	2 ore
8. Obiective de bază în kinesiologie	Curs interactiv	2 ore
9. Tehnici, exerciții și metode în kinesiologie	Curs interactiv	2 ore
10. Exercițiul aerobic, anaerobic și antrenamentul la efort	Curs interactiv	2 ore
11. Kinesiologie recuperatorie	Curs interactiv	2 ore
12. Kinetoprofilaxie	Curs interactiv	2 ore
13. Terapia ocupațională	Curs interactiv	2 ore
		Total ore: 28

### Bibliografie:

- Albu, C., Albu A., *Psihomotricitatea*, Institutul European, 2006
- Bompa, T., *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*, Editura Tana, București, 2006
- Bota, A., *Kinesiologie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007

4. Bota, A., Dragnea, A., <i>Teoria activităților motrice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 2006 5. Cordun, M., <i>Kinetologie medicală</i> , Editura AXA, București, 1999 6. Epuran, M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i> , Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2003 7. Ghițescu, R.,E., <i>Kinesiologie – Note de curs</i> , Reșița, 2019 8. Nenciu, G., <i>Biomecanica în educație fizică și sport</i> , Editura Fundației România de Măine, București, 2005 9. Sbenghe, T., <i>Kinesiologie - știința mișcării</i> , Editura Medicală, București, 2002		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
2. Structura mișcării	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
3. Etapele învățării motrice	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
4. Exercițiul fizic, mijloc de bază al activităților motrice	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
5. Aplicații practice ale exercițiului fizic	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
6. Interdependența calităților psihomotrice	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
7. Statica coloanei vertebrale	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
8. Amplitudinea de mișcare	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
9. Refacerea amplitudinii de mișcare	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
10. Sistemul efector motor	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
11. Refacerea forței musculare	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
12. Proiectarea activității în kinesiologie	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
13. Programele de intervenție personalizate în kinesiologie	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
14. Aplicații ale terapiei ocupaționale	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
		Total ore: 28
Bibliografie: 1. Cordun, M., <i>Kinetologie medicală</i> , Editura Axxa, București, 1999 2. Epuran, M., Stănescu, M., <i>Învățarea motrică-aplicații în activități corporale</i> , Editura Discobolul, București, 2010 3. Ghițescu, R.,E., <i>Kinesiologie – Note de curs</i> , Reșița, 2019 4. Marcu, V., <i>Bazele teoretice ale exercițiilor fizice în kinetoterapie</i> , Editura Universității din Oradea, Oradea, 1995 5. Sbenghe, T., <i>Kinesiologie - știința mișcării</i> , Editura Medicală, București, 2002 6. Sbenghe, T., <i>Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare</i> , Editura Medicală, București, 1981		

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

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptărilor reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Examen scris	60%
	Frecvența participării la curs		20%
10.5 Seminar/laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea unui referat tematic	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prezența la cursuri și seminarii în proporție de 50%, elaborarea unui referat tematic, răspunsuri de nota 5 la examenul teoretic</li></ul>			

Semnătura titularului de disciplină

Lect. univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baci