



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAF3O02 Kinesiologie
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Miuța Caius Călin
2.3. Asistent	doctor Miuța Caius Călin
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10

3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	5
3.4.6. Alte activități ...	4
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala de curs, notebook, video si retroproiector, smart board.
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Laborator seminar, planse, mulaje, notebook, videoproiector
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit) C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar(1 credit) C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice si sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic(1 credit)
6.2. Competențe transversale	CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională(1 credit) CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive(1 credit)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Introducere în kinesiologie și importanța studiului ei pentru înțelegerea dinamicii mișcării și recuperarea medicală. • Efectuarea corectă a bilanțului articular.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Lucrările practice ilustrează și completează cunoștințele dobândite la cursul teoretic prin demonstrații pe viu, mulaje, vizionări de casete video; activitatea practică a studenților la aceste ore, se concretizează și prin exercițiile de biomecanică, de identificare pe un subiect uman atât a elementelor componente ale aparatului locomotor, • Însușirea unor noțiuni generale de kinesiologie - sistemic, topografic și funcțional, care să asigure bazele fundamentale care permit înțelegerea, interpretarea și dezvoltarea teoriilor care stau la baza kinetoterapiei

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1.Poziții și planuri anatomice. Centrul de greutate. Tipuri de statică și locomoție; 2. Mecanisme generale ale locomoției •Forțe interne Contractia musculară Pârghiile osoase •Mobilitatea articulară •Cupluri și lanțuri motrice (cupluri	Prezentare curs in power-point, discuții, prelegere	

de forță, cupluri cinematice, lanțuri cinematice, lanțuri musculare) •Forțe externe; 3. Principii generale de anatomie funcțională și kinesiologie; 4. Statica exercițiilor fizice: •echilibrul corpurilor •analiza principalelor poziții ale corpului uman: - poziții cu sprijin inferior (stând, stând pe vârfuri, stând cu piciorul ridicat înainte și înapoi, cumpănă cu brațele lateral, flexia trunchiului, pe genunchi, așezat, culcat, în sprijin culcat anterior, în sprijin culcat posterior) - poziții cu sprijin superior (atârnat, sprijin la aparate); 5. Studiul calităților biomotrice; 6. Analiza mersului •fazele mersului •forme de mers •condiții minime necesare pentru mers •mersul patologic; 7. Studiul alergării •fazele alergării •caracteristicile alergării de fond, de viteză •elemente de kinesiologie privind startul de jos; 8. Analiza biomecanica a săriturilor: •săritura în lungime •săritura în înălțime •triplusalt •săritura cu prăjină; 9. Studiul biomecanic al aruncărilor: •fazele aruncărilor •aruncarea greutății •aruncarea discului •aruncarea suliței • aruncarea ciocanului; 10. Elemente de kinesiologie privind înotul și sporturile nautice; 11. Noțiuni de kinesiologie aplicate la jocurile sportive (volei, handbal, baschet, fotbal)		
8.2 Bibliografie Curs 1. Emil Budescu – Biomecanică generală, Iasi, 2013 2. Blandine Calais- Germain - Anatomie pour le mouvement. Introduction a l'analyse des techniques corporelles, Editions Des Iris, 2000 3. Herețiu, D., Miuța, C. - Elemente de biomecanică ale aparatului locomotor, Ed. Univ. Aurel Vlaicu, 2007 4. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology. Scientific basis of human motion, McGraw-Hill, New York, 2002.		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
Analiza cuplurilor și lanțurilor motrice din organism, elemente componente; Pârghiile osoase din organism; Mișcările active, pasive și tipurile de contracție utilizate în cadrul programelor de recuperare medicală; Bilanțul articular – generalități; Kinesiologia articulațiilor: • noțiuni de anatomie • noțiuni de fiziologie și patologie privind traumatismele articulare Testarea mobilității articulare: articulația umărului Testarea mobilității articulare: articulația cotului Testarea mobilității articulare: articulațiile de la nivelul , mâinii Testarea mobilității articulare: - articulația coxo-femurală Testarea mobilității articulare: - articulația genunchiului Testarea mobilității articulare: - articulațiile piciorului Testarea mobilității articulare la nivelul coloanei cervicale Testarea mobilității articulare la nivelul coloanei lombare; Analiza diferitelor forme de mers patologic.	Prezentare de planșe, diapozitive, filme, discuții	
8.4 Bibliografie Seminar 1. Emil Budescu – Biomecanică generală, Iasi, 2013 2. Blandine Calais- Germain - Anatomie pour le mouvement. Introduction a l'analyse des techniques corporelles, Editions Des Iris, 2000 3. Herețiu, D., Miuța, C. - Elemente de biomecanică ale aparatului locomotor, Ed. Univ. Aurel Vlaicu, 2007 4. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology. Scientific basis of human motion, McGraw-Hill, New York, 2002.		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin conținutul său disciplina are un caracter teoretic și practic, contribuind la formarea și instruirea studenților Facultății de Educație Fizică și Sport

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Frecvența 80% Prezentare referate de specialitate	Examen tip grilă și oral	80%
10.2. Seminar	Activitatea de la seminarii	Referate	20%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță - Răspuns corect la 4 din 9 întrebări din testul grilă - Prestația de la examenul oral			

Titular

Asistent

DIRECTOR DEPARTAMENT

DECAN

doctor Miuța Caius Călin

doctor Miuța Caius Călin

Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu

Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI