



**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	<b>UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD</b>
1.2. Facultatea	<b>de Educație Fizică și Sport</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație fizică și sport</b>
1.5. Anul universitar	<b>2022-2023</b>
1.6. Ciclu de studii	<b>Licență</b>
1.7. Specializarea / Programul de studii	<b>Educație fizică și sportivă</b>
1.8. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență (IF)</b>

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BIAF3O02 Kinesiologie</b>
2.2. Titular Plan învățământ	<b>doctor Osher Gyongyi</b>
2.3. Asistent	<b>doctor Osher Gyongyi</b>
2.4. Anul de studiu	<b>2</b>
2.5. Semestrul	<b>1</b>
2.6. Tipul de evaluare	<b>ES</b>
2.7. Regimul disciplinei	<b>Ob</b>

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>4</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>2</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>56</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>28</b>
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	<b>28</b>
<b>Distribuția fondului de timp [Ore]</b>	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>10</b>

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	19
3.4.6. Alte activități ...	10
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	<b>Planșe, modele de studiu, mulaje, videoproiector, laptop</b>
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	<b>Planșe, modele de studiu, mulaje, videoproiector, laptop</b>
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	<b>Cp.3 Evaluarea clinică primară (funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică) X 2 Cp.4 Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.</b>
6.2. Competențe transversale	<b>Ct.2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.</b>

**7. Obiectivele disciplinei** (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>Introducere în kinesiologie și importanța studiului ei pentru înțelegerea dinamicii mișcării și recuperarea medicală. Efectuarea corectă a bilanțului articular</b>
7.2. Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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,</li> <li>• 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</li> </ul>

**8. Conținuturi** (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
-------------------	-------------------	------------

<p>1. Poziții și planuri anatomice. Centrul de greutate. Tipuri de statică și locomoție; 2. Mecanismele generale ale locomoției • Forțe interne Contractia musculară Pârghiile osoase • Mobilitatea articulară • Cupluri și lanțuri motrice (cupluri 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 biomecanică 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)</p>	<p>Prezentare curs in power-point, discuții, prelegere</p>	
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p>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. Emil Budescu – Biomecanică generală, Iasi, 2013  4. Herețiu, D., Miuța, C. - Elemente de biomecanică ale aparatului locomotor, Ed. Univ. Aurel Vlaicu, 2007  5. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology. Scientific basis of human motion, McGraw-Hill, New York, 2002.  6. Sbenghe Tudor – Kinesiologie. Știința mișcării, Editura Medicală București, 2008</p>		
<p>8.3 Conținut Seminar</p>	<p>Metode de predare</p>	<p>Observații</p>
<p>1. Analiza cuplurilor și lanțurilor motrice din organism, elemente componente; 2. Pârghiile osoase din organism; 3. Mișcările active, pasive și tipurile de contracție utilizate în cadrul programelor de recuperare medicală; 4. Bilanțul articular – generalități; 5. Kinesiologia articulațiilor: • noțiuni de anatomie • noțiuni de fiziologie și patologie privind traumatismele articulare 6. Testarea mobilității articulare: articulația umărului 7. Testarea mobilității articulare: articulația cotului 8. Testarea mobilității articulare: articulațiile de la nivelul , mâinii 9. Testarea mobilității articulare: - articulația coxo-femurală 10. Testarea mobilității articulare: - articulația genunchiului 11. Testarea mobilității articulare: - articulațiile piciorului 12. Testarea mobilității articulare la nivelul coloanei cervicale 13. Testarea mobilității articulare la nivelul coloanei lombare; 14. Analiza diferitelor forme de mers patologic.</p>	<p>Prezentare de planșe, diapozitive, filme, discuții</p>	
<p>8.4 Bibliografie Seminar</p> <p>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. Emil Budescu – Biomecanică generală, Iasi, 2013  4. Herețiu, D., Miuța, C. - Elemente de biomecanică ale aparatului locomotor, Ed. Univ. Aurel Vlaicu, 2007  5. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology. Scientific basis of human motion, McGraw-Hill, New York, 2002.</p>		

**6. Sbenghe Tudor – Kinesiologie. Știința mișcării, Editura Medicală București, 2008**

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 și Kinetoterapie**

**10. Evaluare (acolo unde este cazul)**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	<b>Examen tip grilă și oral</b>	Test grila si oral	80%
10.2. Seminar	<b>prezentare oral</b>	oral	20%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță <b>Răspuns corect la 8 din 18 întrebări din testul grilă</b> <b>Prestația de la examenul oral</b>			

Titular

doctor Osser Gyongyi

Asistent

doctor Osser Gyongyi

DIRECTOR DEPARTAMENT

Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu

DECAN

Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI