



## 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	Kinetoterapie
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIBF3O02 Kinesiologie
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Osser Gyongyi
2.3. Asistent	drd Toth Csongor
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	19
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	15

3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	5
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	Planșe, modele de studiu, mulaje, videoproiector, laptop
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Planșe, modele de studiu, mulaje, videoproiector, laptop
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</b> <b>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.</b> <b>Efectuarea corectă a bilanțului articular</b>
7.2. Obiectivele 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
1. Poziții și planuri anatomice. Centrul de greutate. Tipuri de statică și locomotie; 2. Mecanismele generale ale locomotiei • 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		

<p>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 prăjina; 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>	Prezentare curs în power-point, discuții, prelegere	
--	---	--

## 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. 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

8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<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>	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. 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

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

drd Toth Csongor

Director Departament

Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu

DECAN

Conf. univ. dr. Viorel-Petru ARDELEAN