



## 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	BIBD1005 Bazele generale ale kinetoterapiei
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Osser Gyongyi
2.3. Asistent	doctor Osser Gyongyi
2.4. Anul de studiu	1
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	3
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42
3.5. Ore de curs pe semestru	14
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	10
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	20
3.4.6. Alte activități ...	23
3.7. Total ore studiu individual	83
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	5

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

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	<b>dezvolta relatii terapeutice gestioneaza riscurile clinice</b>

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

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	<b>Notebook , video proiector, smartboard</b>
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	<b>Planșe, modele de studiu, mulaje,videoproietor</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>Interactioneaza cu asistentele medicale .Dezvolta o relatie terapeutica de colaborare gaseste solutii pentru probleme gestioneaza riscurile clinice promoveaza incluziunea promoveaza sanatatea respecta orientarile clinice</b>
6.2. Competențe transversale	<b>Demonstrarea cunoașterii temeinice a principiilor ale kinetoterapiei Respecta angajamente Gandeste rapid se adapteaza rapid la schimbari lucreaza eficient isi asuma responsabilitatea arata empatie</b>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>Formarea de specialiști în domeniu. Cunoașterea altor domenii conexe. Capacitatea de a argumenta convingător un punct de vedere. Capacitatea de a lucra în echipă.</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>Capacitatea de a descrie, explica și demonstra elementele folosite în domeniul kinetoterapiei. Capacitatea de a crea exerciții și programe care să corespundă procedurilor specifice domeniului. Capacitatea de a demonstra exerciții(proceduri kinetoterapeutice) și a aplica metode. Abilitatea de a evalua și valorifica efectele kinetoterapiei asupra diferitelor categorii de</b>

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

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
<p>Bazele terminologice ale kinetoterapiei.Scopul modulului. Obiective operationale.Kinetologie.Kinetologie umană,Kinetoterapie.definitii, 2. Tehnici, procedee si metode în kinetoterapieBazele teoretice si practico-metodice ale tehnicilor în kinetoterapie.Tehnicile anakinetice (akinetice) Imobilizarea.Posturarea 3.Tehnici kinetice dinamice.Tehnici kinetice statice.Tehnici de stretching Tehnici de transfer.Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă (FNP) 4.Bazele teoretice si practico-metodice ale procedeeleor în kinetoterapie Procedee bazate pe cresterea intensității efortului fizic Procedee bazate pe scăderea intensității efortului fizic Procedee pentru stimularea aparatului respirator si a functiei respiratorii – 5. Importanta pozitiilor corpului în gimnastica respiratorie Exerciții libere de respiratie Exerciții de respiratie însoțite de mișcări pasive Exerciții de respiratie însoțite de mișcări active Exerciții de respiratie cu rezistență Exerciții fizice care favorizează respirația Exerciții de respiratie însoțite de manifestări fonetice si muzicale Apneea voluntară ca exercitiu de respiratie 6.Procedee pentru stimularea aparatului cardio-vascular si a functiilor acestuia.Mobilizări pasive cu efecte circulatorii.Contractii si relaxări musculare locale.Mișcări active analitice cu efecte asupra aparatului cardiovascular Exerciții de respiratie cu efect circulator Procedee de gimnastică vasculară Masajul cu efecte circulatorii Indicatii si contraindicatii 7. Procedee pentru stimularea functională a aparatului digestiv.Exerciții pasive de abdomen.Exerciții active de abdomen.Exerciții de abdomen cu rezistență Exerciții pentru muschiul diafragm.Exerciții pentru bazin si perineu Indicatii si contraindicatii 8. Procedee pentru stimularea functiei de nutritive.Procedee pentru stimularea functiilor de eliminare.Procedee pentru stimularea functiilor neuromotorii 9. Gimnastica articulară.Exerciții de gimnastică pe grupe de muschi Educarea si reeducarea neuromotorie Exerciții fizice cu caracter aplicativ 10. Bazele teoretice si practico-metodice ale metodelor în kinetoterapie. Metode de relaxare folosite în kinetoterapie Metode de educare / reeducare neuromotorie Metode de facilitare neuro-proprioceptivă Metode de reeducare posturală Metode de recuperare folosite în afectiunile lombare ) 11. Mijloacele fundamentale ale kinetoterapiei Exercițiul fizic terapeutic Structura exercitiului fizic terapeutic Principiile de bază ale exercitiului fizic terapeutic Promovarea mișcărilor sau controlul motor Masajul. 12. Mijloacele ajutoare ale kinetoterapiei Termoterapia Electroterapia Hidroterapia Terapia ocupațională Activitățile fizice adaptate 13. Mijloacele asociate kinetoterapiei Factorii naturali Factorii igienici si alimentatia – 14. Evaluarea în kinetoterapie. Obiectivele generale ale kinetoterapiei.</p>	<p>Prelegere, discuții</p>	
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p><b>Prof.Univ.Dr. Doina Marza Danila. Bazele Generale Ale Kinetoterapiei .Universitatea "Vasile Alecsandri" Din Bacau .Note De Curs 2012-2013.</b></p> <p><b>2. Manole, L., 2008, Bazele Generale Ale Kinetologiei, Note De Curs, Universitatea Din Bacău</b></p> <p><b>3. Cordun, M., 1999, Kinetologie Medicală, Editura Axa, Bucuresti .</b></p> <p><b>4. S Benghe, T. Bazele Teoretice Și Practice Ale Kinetoterapiei, Editura Medicală, București, 1999.</b></p> <p><b>5. Masajul In Kinetoterapie: Masajul Terapeutic Clasic, Tehnici De Masaj Reflex, Tehnici Complementare, Sidenco, Elena-</b></p>		

- Luminita, Fundatiei "Romania De Maine", București, 2003**
- 6. Terapeutica Medicala, Ungureanu, Gabriel Covig, Maria, Polirom, Iași 2000.**
- 7. Masajul Therapeutic, Tioshi, O.Wu, 2003.**
- 8. Cultura Fizica Si Sanatatea, Dragan, Ion, Medicală, București, 1965.**
- 9. Kinesiology For Occupational Therapy, Rybski, Melinda F., Slack Incorporated, Thorofare, Nj, U.S.A., 2012**
- 10. Reabilitarea Functionala A Genunchiului Cu Un Ligament Incrucisat Anterior Deficitar, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2014.**
- 11. Evaluarea Musculo-Articulara. Membrul Inferior, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2013.**
- 12. Tehnici Kinetologice Pentru Cresterea Fortei Si A Rezistentei Musculare, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2015.**
- 13. Activitati Sportive Pentru Persoane Cu Dizabilitati, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2015.**
- 14. Indrumar Metodic Pentru Kinetoterapie Cu Mijloace Asociate Din Educatia Fizica: Gimnastica Posttraumatica, Ii, Ganciu, Mihaela, Universitatea Din Bucuresti, Bucuresti 2016**
- 15. Kinetologie, Note De Curs, Dan Mirela, S.N, Arad, 2012**

8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<p>1 Tehnici, procedee si metode în kinetoterapie Bazele teoretice si practico-metodice ale tehnicilor în kinetoterapie Tehnicile anakinetice (akinetice) Imobilizarea Posturarea Tehnicile kinetice 2. Tehnici kinetice dinamice Tehnici kinetice statice Tehnici de stretching Tehnici de transfer Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă (FNP) 3. Bazele teoretice si practico-metodice ale procedeeleor în kinetoterapie Procedee bazate pe cresterea intensității efortului fizic Procedee bazate pe scăderea intensității efortului fizic Procedee pentru stimularea aparatului respirator si a functiei respiratorii 4. Importanta pozitiiilor corpului în gimnastica respiratorie Exerciții libere de respiratie Exerciții de respiratie însoțite de mișcări pasive Exerciții de respiratie însoțite de mișcări active Exerciții de respiratie cu rezistență Exerciții fizice care favorizează respiratia Exerciții de respiratie însoțite de manifestări fonetice si muzicale Apneea voluntară ca exercitiu de respiratie 5. Procedee pentru stimularea aparatului cardio-vascular si a functiilor acestuia Mobilizări pasive cu efecte circulatorii Contractii si relaxări musculare locale Mișcări active analitice cu efecte asupra aparatului cardiovascular Exerciții de respiratie cu efect circulator Procedee de gimnastică vasculară Masajul cu efecte circulatorii Indicatii si contraindicatii 6. Procedee pentru stimularea functională a aparatului digestiv Exerciții pasive de abdomen .Exerciții active de abdomen Exerciții de abdomen cu rezistență Exerciții pentru muschiul diafragm Exerciții pentru bazin si perineu Indicatii si contraindicatii 7. Procedee pentru stimularea functiei de nutritie Procedee pentru stimularea functiilor de eliminare Procedee pentru stimularea functiilor neuromotorii 8. Gimnastica articulară Exerciții de gimnastică pe grupe de muschi Educarea si reeducarea neuromotorie Exerciții fizice cu caracter aplicativ 9. Bazele teoretice si practico-metodice ale metodelor în kinetoterapie. Metode de relaxare folosite în kinetoterapie Metode de educare / reeducare neuromotorie Metode de facilitare neuro-proprioceptivă Metode de reeducare posturală Metode de recuperare folosite în afectiunile lombare 10. Mijloacele ajutătoare ale kinetoterapiei Termoterapia Electroterapia Hidroterapia Terapia ocupaTională Activitățile fizice adaptate 11. Mijloacele ajutătoare ale kinetoterapiei Termoterapia Electroterapia Hidroterapia Terapia ocupaTională Activitățile fizice adaptate 12. Mijloacele asociate kinetoterapiei Factorii naturali Factorii igienici si alimentatia 13. Mijloacele asociate kinetoterapiei Factorii naturali Factorii igienici si alimentatia</p>	<p>Conversație, aplicarea practică a cunoștințelor dobândite la curs Exemplificare practica, Conversatie</p>	
8.4 Bibliografie Seminar		

1. Mârza-Dănilă, D., Bazele Generale Ale Kinetoterapiei, Editura Alma Mater, Bacău, 2012.
2. Bota, A., 2007, Kineziologie, Editura Didactică Si Pedagogică R.A., Bucuresti
3. Sbenghe, T. Bazele Teoretice Și Practice Ale Kinetoterapiei, Editura Medicală, București, 1999.
4. Marcu, V., Bazele Teoretice Și Practice Ale Kinetoterapiei, Editura Universității Din Oradea, 1997.
5. Kinetoterapie Activă, Exerciții Terapeutice, Plas, F. Hagron, E. , Polirom, Iași, 2001
6. Masajul In Kinetoterapie: Masajul Terapeutic Clasic, Tehnici De Masaj Reflex, Tehnici Complementare, Sidenco, Elena-Luminita, Fundatiei "Romania De Maine", București, 2003
7. Terapeutica Medicala, Ungureanu, Gabriel Covig, Maria, Polirom, Iași 2000.
8. Masajul Therapeutic, Tioshi, O.Wu, 2003.
9. Cultura Fizica Si Sanatatea, Dragan, Ion, Medicală, București, 1965.
10. Kinesiology For Occupational Therapy, Rybski, Melinda F., Slack Incorporated, Thorofare, Nj, U.S.A., 2012
11. Reabilitarea Functionala A Genunchiului Cu Un Ligament Incrucisat Anterior Deficitar, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2014.
12. Evaluarea Musculo-Articulara. Membrul Inferior, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2013.
13. Tehnici Kinetologice Pentru Cresterea Fortei Si A Rezistentei Musculare, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2015.
14. Activitati Sportive Pentru Persoane Cu Dizabilitati, Boca, Ioan-Cosmin, Sitech, Craiova 2015.
15. Indrumar Metodic Pentru Kinetoterapie Cu Mijloace Asociate Din Educatia Fizica: Gimnastica Posttraumatica, Ii, Ganciu, Mihaela, Universitatea Din Bucuresti, Bucuresti 2016
16. Kinetologie, Note De Curs, Dan Mirela, S.N, Arad, 2012

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)**

**Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, dovedit prin fisa disciplinei**

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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	<b>Explicarea corectă a noțiunilor teoretice</b>	Examen tip grila +oral	50%
10.2. Seminar	<b>Explicarea corectă a noțiunilor teoretice prin partea [ractiva</b>	examen oral	50%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță			
<b>Elaborarea unui program de intervenție kinetoterapeutică, cu argumentarea utilizării acelor concepte, teorii, modele, tehnici și metode de intervenție kinetoterapeutică</b>			

Titular	Asistent	Director Departament	DECAN
doctor Osser Gyongyi	doctor Osser Gyongyi	Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu	Conf. univ. dr. Viorel-Petru ARDELEAN