

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**kinesiologie**  
**2020-2021**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	PERFORMANȚĂ ÎN SPORT
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sportivă profesor în învățământul gimnazial

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	KINESIOLOGIE			
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Marian Crețu			
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr. Marian Crețu			
2.4. Anul de studiu II	2.5. Semestrul I	2.6. Tipul de evaluare E	2.7. Regimul disciplinei : FUNDAMENTALĂ	5 pc

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								15
Tutorat								12
Examinări								10
Alte activități .....								10
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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

4.1. de curriculum	Teoria și metodologia Educației Fizice
4.2. de competențe	Capacitate de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

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

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotare videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de laborator dotată cu retroproiector, tablă, suport planșe

**6. Competențe specifice acumulate (vizate prin programul de studiu)\***

<b>6.1. Competențe profesionale</b>	C2 - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;
<b>6.2. Competențe transversale</b>	

\* Notă:

**7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)**

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra principalelor perspective teoretice și a conceptelor în domeniul
---	---

	activității fizice și să își formeze o perspectivă concretă de aplicarea a acestora în practică
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<p>OS1 - Introducere în structura problematicii teoretice și practice de investigare exploratorie a domeniului activităților fizice</p> <p>OS2 - Înțelegerea noțiunilor privind recunoașterea științei motricității - Kinetologia</p> <p>OS3 - Înțelegerea motricității, activității fizice ca sistem cu origine și determinare complexă hio-psiho-socială</p> <p>OS4 - Însușirea principiilor și conceptelor privind exercițiul fizic, învățarea motrică și controlul mișcărilor;</p> <p>OS5 - Importanța activității fizice, factori care determină capacitatea fizică, calitatea și cantitatea activității fizice Autosuficiența, Munca, Educație și Recreere, Sănătate, Sport și activități de întreținere</p> <p>OS5 - Înțelegerea motricității ca formă de comunicare interumană</p>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. INTRODUCERE ÎN KINETOLOGIE și activitate fizică. Obiectul de studiu al Kinetologiei (Știința mișcării). Mișcarea omului ca domeniu de cercetare. Metodele de cercetare. Kinetologia, știință interdisciplinară. Delimitări conceptuale.	- Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea	2 ore
2. ACTIVITATEA FIZICĂ, sfera noțiunii. Importanța activității fizice, factori care determină capacitatea fizică, calitatea și cantitatea activității fizice Studiul activității fizice pe baza principiilor științifice, biomecanice, medicale, anatomo-fiziologice, psihologice privind AMELIORAREA,- OPTIMIZAREA, CONSERVAREA CAPACITĂȚII DE MIȘCARE UMANĂ, REGLAJELE CU MEDIILE SOCIALE. Autosuficiența, Munca, Educație și Recreere, Sănătate, Sport și activități de întreținere.	- conversația euristică - metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	2 ore
3. Relația MIȘCARE – ACTIVITATE FIZICĂ, și EXERCIȚIU FIZIC – STARE DE SĂNĂTATE. Programele de exerciții fizice abordări teoretice. Îmbătănirea și bolile degenerative	- Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - conversația euristică metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	2 ore
4. Aspecte privind relația: CALITATEA VIEȚII – EXERCIȚIU FIZIC. Speranța de viață sănătoasă, nou concept. Exercițiu fizic factor activ de loisir și profilaxie.		2 ore
5. KINETOLOGIA STRUCTURALĂ - Suportul morfologic și funcțional al motricității. Oasele și articulațiile - aspecte generale. Pârghiile corpului. Fibră musculară. Compoziție și structură. Tipuri de fibre musculare. Rolul sistemului nervos în mișcare. Unitatea neuro-musculară (motoneuronul și unitatea musculară). Efortul muscular și oboseala musculară ca rezultata al activităților motrice		2 ore
6. KINETOLOGIA APICATĂ FITNESSULUI GENERAL, sportul ca activitate fizică, turism agrement. Activitatea fizică de conservare și menținere a condiției fizice, stării de sănătate și creștere a calității vieții. Comportamentul motric – Structura motricității. Act, acțiune, activitate motrică. Legile mișcărilor Caracteristicile mișcărilor. Exercițiul fizic – formă specială de manifestare a mișcării umane. (motor behavior, motor skill)		2 ore
7. KINETOLOGIA APLICATĂ FITNESSULUI SPECIFIC – KINETOLOGIA SPORTIVĂ. Învățarea mișcărilor. Tipuri de învățare motrică. Mecanisme învățării motrice. Priceperile și deprinderile motrice. Nivelele învățării motrice. (motor learning, motor control) Activitatea motrică ca amprentă a umanității. Excelența motrică – talentul, performanța	- Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - conversația euristică metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	2 ore

8. Controlul mișcărilor. Curbele învățării. Controlul posturii și balansul. Dezvoltarea controlului posturii. Postura corectă a corpului. Controlul segmentelor corpului în efectuarea mișcărilor. Îndemânarea și componentele acesteia.		2 ore
9. Biomecanica sportului și a exercițiului fizic – factor favorizant al creșterii efectului adaptativ și de eliminare a riscurilor practicării exercițiului fizic		2 ore
10. Activitatea fizice și kinetologia aspecte filosofice și sociologice		2 ore
11. KINETOLOGIA MEDICALĂ - Aspecte generale privind aplicarea exercițiului fizic în scop terapeutic, profilaxia prin mișcare, activitate fizică, tipuri de profilaxie. Sfera de intervenție profilactică prin kinetoterapie aplicată pacienților și sfera de intervenție profilactică prin educație fizică, activitate fizică și exercițiu fizic aplicată sistematic în vederea obținerii și menținerii condiției fizice a omului sănătos.		2 ore
12. Efectele Fiziologice ale activității fizice și a sportului		2 ore
13. Aspecte generale privind activitatea fizică, sportul și psihologia practicării exercițiului fizic		2 ore
14. Practica și profesii racordate activității fizice și sportului. Cariere în sănătate și fitness, în exerciții terapeutice și kinetoterapie, în predarea Educației fizice, în coaching și Antrenament sportiv. Cariere în managementul sportiv și al activităților de întreținere și loisir		2 ore
Bibliografie		
1. Epuran, Mihai, Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, București, 2005		
2. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999,		
3. Grigore Vasilica. Exercițiul fizic factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative, Editura Didactică și pedagogică, București 2007,		
4. Cordun M., <i>Kinetologie medicala</i> , Bucuresti, Ed. Axa, 1995		
5. Sbenghe, Tudor, Kinesiologie stiinta miscarii, Edit Medicala, 2005, Bucuresti		
8.2. Seminar/Laborator/ teme de casă	Metode de predare	Observații
1. Mișcarea omului ca proces și ca produs, principii calitative și cantitative.	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	2 ore
2. Resurse de cunoaștere în kinesiologie - Experiența personală în practicarea AF - Studii universitare privind teoria și practica AF - Practica și experiența profesională în domeniul AF		2 ore
3. Rolul musculaturii în mobilizarea segmentelor corpului. Lanțurile musculare și rolul lor în efectuarea mișcărilor	Modelarea , proiectul dezbateră	2 ore
4. Studiul activității fizice pe baza principiilor științifice, biomecanice, medicale, anatomo-fiziologice, psihologice privind AMELIORAREA,- OPTIMIZAREA, CONSERVAREA CAPACITĂȚII DE MIȘCARE UMANĂ, REGLAJELE CU MEDIILE SOCIALE. Autosuficiența, Munca, Educație și Recreere, Sănătate, Sport și activități de întreținere.		2 ore
5. Condiționarea multifactorială a mișcărilor Structura motricității. Nivelele motricității. Legile mișcărilor	Documentare web, exercițiul, discuția,	2 ore
6. EXERCITIUL FIZIC – STARE DE SĂNĂTATE. Programele de exerciții fizice abordări teoretice. Îmbătânirea și bolile degenerative		2 ore

7. Exercițiul fizic, formă specială de manifestare a mișcării umane. Conținutul, forma și structura exercițiilor fizice. Exercițiul fizic, act motric operaționalizat.	Exercițiul, aplicația, discuția	2 ore
8. Clasificarea exercițiilor fizice în raport cu alte tipuri de mișcări ale omului. Clasificarea ramurilor de sport în funcție de diferite criterii		2 ore
9. Controlul mișcărilor. Controlul pozițiilor și oscilațiilor corpului Automatizarea mișcărilor. Caracteristicile repetărilor. Raportul efort – odihnă și rolul sau în efectuarea mișcărilor	Aplicația, modelarea, proiectul	2 ore
10. CALITATEA VIEȚII – EXERCİȚIU FIZIC. Speranța de viață sănătoasă, nou concept. Exercițiu fizic factor activ de loisir și profilaxie.		2 ore
11 KINESIOLOGIA aplicată FITNESS-ULUI ADAPTAT - TERAPEUTICĂ (MEDICALA) - Aspecte generale privind aplicarea exercițiului fizic în scop terapeutic, profilaxia prin mișcare, activitate fizică, tipuri de profilaxie. Sfera de intervenție profilactică prin kinetoterapie aplicată pacienților și sfera de intervenție profilactică prin educație fizică, activitate fizică și exercițiu fizic aplicată sistematic în vederea obținerii și menținerii condiției fizice a omului sănătos. AF și ex practicate în scop – DE TERAPEIE - recuperare	Exercițiul, discuția, dezbaterea , aplicația	2 ore
12. KINESIOLOGIA APICATĂ FITNESSULUI GENERAL, sportul ca activitate fizică, turism agrement. Activitatea fizică de conservare și menținere a condiției fizice, a stării de sănătate și creșterea calității vieții		2 ore
13. KINETOLOGIA APLICATĂ FITNESSULUI MOTOR, SPECIFIC – KINESIOLOGIA SPORTIVĂ. Activitatea motrică ca amprentă a umanității. Excelența motrică – talentul, performanța	Documentare web, exercițiul, discuția,	2 ore
14. Profesii racordate activității fizice și sportului. Cariere în sănătate și fitness, în exerciții terapeutice și kinetoterapie, în predarea Educației fizice, în coaching și Antrenament sportiv. Cariere în managementul sportiv și al activităților de întreținere și loisir		2 ore

#### **Bibliografie**

1. Avramescu, Elena Taina, 2007, Bazele anatomice ale mișcării, Universitaria Craiova
2. Birch K.,. MacLaren D.,. George K, Sport and Exercise Physiology, Garland Science/BIOS Scientific Publishers is a member of the Taylor & Francis Group, 2005
3. Christopher L Vaughan, Brian L Davis, Jeremy C O. Connor, Dynamics, of Human Gait, Kiboho Publishers, South Africa, 1999
4. Dan Nemeș, Armand Gogulescu , Kinesiologie funcțională, Timișoara 2006
5. Peter M. McGinnis, Biomechanics of Sport and Exercise, Human Kinetics, 1999
6. Roger Bartlett, Introduction to Sports Biomechanics Analysing Human Movement Patterns, Routledge 270 Madison Avenue, New York, 2007
7. Roger Eston and Thomas Reilly, Kinanthropometry and Exercise physiology Laboratory manual, Routledge 29 West 35th Street, New York, 2005
8. Shirl J. Hoffman, Introduction to Kinesiology, Study Practical Activity, Human Kinetics, 2005
9. Vilberto Stocchi, Pierpaolo De Feo, David A. Hood, Role of Physical Exercise in Preventing Disease and Improving the Quality of Life, Springer 2007

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice internaționale și dezvoltă conținuturi noi față de alte centre universitare din țară.

Din punct de vedere al adaptării la piața muncii considerăm că suntem în total acord cu evoluția rapidă a conceptelor moderne de activitate fizică și a formelor lor de aplicare mai ales pe zona de timp liber, întreținere, condiție fizică, wellness, viață activă, calitate a vieții.

Disciplina Kinetologie oferă studenților o viziune globală integrativă privind activitatea fizică, exercițiul fizic și o gamă variată de posibilități de aplicare în viața practică și profesională.

#### **10. Evaluare:**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
----------------	---------------------------	-------------------------	------------------------------

10.4 Curs	<b>pentru activitatea de CURS</b> - evaluare scrisă final – examen	<b>Evaluare finală - Examen scris</b> <b>criterii de evaluare CURS –</b> corectitudinea și complexitatea cunoștințelor, coerența logică, gradul de asimilare a limbajului de specialitate	<b>40%</b>
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<b>Seminar:</b> 1. Notare curentă  2. teme, de casă (portofoliu)	<b>criterii de evaluare – SEMINAR –</b> capacitatea de a operaționaliza cunoștințele, capacitatea de aplicare practică, criterii atitudinale, seriozitate, conștiinciozitate interes pentru studiu individual	<b>20%</b>  <b>20%</b>
10.6 Standard minim de performanță	<p><b>participarea activă la minim 60 % la activitatea practică</b> <b>20%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participare repetată la dezbateri, prezentarea temelor de casă și punctelor de vedere personale asupra temei , dezvoltate prin studiu</li> <li>- prezentarea unui portofoliu conform cerințelor minime la Seminar și tema de casă la Curs</li> </ul> <p><b>Standardul minim de performanță</b> - cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de știința mișcării, știința activității fizice.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definirea noțiunilor de bază</li> <li>- Sistematizări și clasificări generale</li> </ul> <p>Operaționalizare limitată</p> <p><b>Standardul maxim de performanță</b> impune:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepția integrativă, complexă privind cunoașterea și aplicarea exercițiului fizic</li> <li>- prezentarea unor informații relevante pe teme de curs prin recenzii bibliografice studiate sau referat ca temă de casă</li> <li>- identificarea și prezentarea unor modele de aplicare, alcătuite competent și original, a cunoștințelor prin exemplificarea unor situații reale practice, în contextul problematicii sau temei</li> </ul> <p>probarea capacității de argumentare științifică scrisă – aplicativă a cunoștințelor complexe original structurate și profund înțelese</p>		

Data completării  
Septembrie 29

Titular de curs,  
**Prof.univ.dr. Marian Crețu**

Titular de seminar / laborator,  
**Prof.univ.dr. Marian Crețu**

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30 septembrie 2020

Director de departament,  
(prestator)

Director de departament,  
(beneficiar),

.....

.....