

FIȘA DISCIPLINEI
Metode și tehnici de tonifiere musculară
 Anul universitar 2016/2017

1.Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe, Ed. Fizică și Informatică
1.3 Departamentul	Asistență medicală și kinetoterapie
1.4 Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială/kinetoterapeut

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metode și tehnici de tonifiere musculară						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Dumitru Andrei						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Dumitru Andrei						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	Ex	2.7 Regimul disciplinei	O

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual	58				
3.9 Total ore pe semestru	100				
3.10 Numărul de credite	4				

4.Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Parcursarea disciplinei: Măsurare și evaluare în kinetoterapie
4.2 de competențe	Competențe acumulate la disciplinele: Anatomie și biomecanică, Bazele generale ale kinetoterapiei.

5.Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala fitness, dotată cu aparatura specifică activităților de tonifiere

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1 - Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2 - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă)</p> <p>C3 - Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică</p> <p>C4 - Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare</p> <p>C5 - Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică</p>
Competențe transversale	<p>CT1 - Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice</p> <p>CT3 - Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Însușirea cunoștințelor necesare evaluării din punct de vedere biomecanic a pacientului și stabilirea nevoilor de intervenție kinetoterapeutică.</p> <p>Însușirea cunoștințelor necesare pentru realizarea unui protocol de kinetoterapie, în scop profilactic sau terapeutic.</p> <p>Deprinderea cu mijloacele și metodele specifice kinetoterapiei.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Însușirea corectă a complexelor de exerciții specifice cu scop profilactic și terapeutic.</p> <p>Însușirea unor cunoștințe legate de efortul aerob-anaerob specific.</p> <p>Însușirea cunoștințelor specifice de artrologie, miologie și biomecanică.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr de ore	Metode de predare	Observații
1	Prezentarea obiectului de studiu al disciplinei	2 ore	Expunere orală, prezentare power-point	Echipamente specifice
2	Definirea pozițiilor, planurilor și a mișcărilor segmentelor și corpului uman	2 ore	Expunere orală, prezentare power-point,	Echipamente specifice
3	Morfologia fibrei musculare	2 ore	Expunere orală, prezentare power-point,	Echipamente specifice
4	Sistemele energetice și relația cu efortul muscular	2 ore	Expunere orală, prezentare power-point, discuții, test rapid de evaluare	Echipamente specifice
5	Tipuri de contracție musculară	2 ore	Expunere orală, prezentare power-point, discuții,	Echipamente specifice
6	Categorii musculare implicate în actul motric	2 ore	Expunere orală,	Echipamente specifice

			prezentare power-point, discuții	
7	Biomecanica contracției musculare	2 ore	Expunere orală, prezentare power-point, discuții	Echipamente specifice

Bibliografie

1. Baci C. – „Aparatul locomotor”, Ed. Medicală, București, 1981.
2. Ciucurel Constantin, Fiziologie, Editura Universitaria, Craiova 2005
3. Cordun, Mariana, Kinetologie medicală, Editura Axa, București, 1999.
4. Cordun, Mariana, (2009) - Kinantropometrie, București, Ed. CD Press
5. Drăgan I. – „Medicina sportivă”, Ed. Medicală, București, 2002.
6. Sbenghe, T., Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Editura Medicală, București, 1987.
7. Sbenghe, T., Kinesiologie – știința mișcării, Editura Medicală, București, 2002.

Lucrări practice		Nr de ore	Metode de predare	Observații
1	Planurile și axele mișcării	2 ore	Explicația, demonstrația, exersarea	Echipamente specifice
2	Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii spatelui și abdomenului în sindromul algo-funcțional lombo-sacrat	4 ore	Explicația, demonstrația, exersarea	Echipamente specifice
3	Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii spatelui în sindromul algo-funcțional cervical	4 ore	Explicația, demonstrația, exersarea	Echipamente specifice
4	Metode și tehnici de tonifiere musculaturii stabilizatoare a genunchiului înainte și după intervențiile chirurgicale	4 ore	Explicația, demonstrația, exersarea	Echipamente specifice
5	Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii stabilizatoare a centurii scapulo humerale	4 ore	Explicația, demonstrația, exersarea	Echipamente specifice
6	Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii planșeului perineal la gravide	4 ore	Explicația, demonstrația, exersarea	Echipamente specifice
7	Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii în diverse boli neuromusculare	4 ore	Explicația, demonstrația, exersarea	Echipamente specifice

Bibliografie

1. Cordun, Mariana, Kinetologie medicală, Editura Axa, București, 1999.
2. Dumitru D. – „Ghid de reeducare funcțională”, Ed. Sport – Turism, București, 1981.
3. Kiss, I., Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală, Editura Medicală, București, 2002.
4. Kisner C., Colby L.A. – „Therapeutic Exercise; Foundations and Technique”, Ediția a-2a, F.A. Davis, Philadelphia, USA, 1990.
5. Kottke F.J. – „Krusen's Handbook of Physical Medicine and Rehabilitation”, Saunders, Philadelphia, 1990
6. Sbenghe, T., Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Editura Medicală, București, 1987.

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

Competențele dobândite la disciplină permit absolvenților să lucreze ca: kinetoterapeut, profesor kinetoterapeut, ergoterapeut (cu studii superioare de specialitate), educator în unități pentru copii cu dizabilități (cu studii superioare de specialitate), instructor - educator în unități pentru copii cu dizabilități (cu studii superioare de specialitate), asistent de cercetare în kinetoterapie, coordonator complex de recuperare.

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	Examen scris / oral	50 %
10.5 Lucrări practice	Prezență	Înregistrare prezență laborator	20%
	Competențe (abilități) practice	Evaluare practică / oral	20 %
	Portofoliu	prezentare proiect pe temă dată	10 %
10.6 Standard minim de performanță			
- 2,5 puncte acumulate din îndeplinirea activităților de laborator și 2,5 puncte la evaluarea finală; nota 5 la evaluarea finală și rezolvarea în proporție de 50% a cerințelor de la lucrările de laborator.			

Data completării
10 octombrie 2016

Semnătura titularului de curs
Conf.univ. dr. DUMITRU ANDREI

Semnătura titularului de seminar
Conf.univ. dr. DUMITRU ANDREI

Data aprobării în Consiliul departamentului,
15 octombrie 2016

Director de departament,
(prestator)
Prof. Univ. Ciucurel Constantin

Director de departament,
(beneficiar),
Prof. Univ. Ciucurel Constantin