

FIȘA DISCIPLINEI

Fitness la persoanele cu dizabilități*Anul universitar 2016 - 2017***1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Asistență Medicală și Kinetoterapie
1.4	Domeniul de studii	Științele Motricității Umane
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	Kinetoterapia la persoanele cu dizabilități / Kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei												Fitness la persoanele cu dizabilități			
2.2 Titularul activităților de curs												Conf. univ. dr. Toma Ștefan			
2.3 Titularul activităților de laborator												Conf. univ. dr. Toma Ștefan			
2.4 Anul de studii		II		2.5 Semestrul		2		2.6 Tipul de evaluare		E		2.7 Regimul disciplinei		O	

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	seminar/laborator	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								10
Examinări								10
Alte activități								3
3.7	Total ore studiu individual	78						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector și ecran
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de laborator a disciplinei, respectiv Sala de Kinetoterapie din corpul B, dotată cu, saltele, cârje, cadre de mers, scări fixe, bastoane, bicicletă staționară, mese de masaj, mese de evaluare, stepere, scărițe, podometre, etc.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C3 - Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică C5 - Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.
Competențe transversale	CT1 - Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice CT3 - Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei

7.1	Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general cunoașterea diverselor tipuri de fitness și a modului în care acestea pot fi utilizate în activitatea practică specifică;
7.2	Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea cunoștințelor teoretice și practice principiilor și tehnicilor de fitness și aplicarea lor în practică, în diverse afecțiuni. Familiarizarea studenților cu noțiunile de bază ale fitnessului terapeutic; Oferirea unor mijloace specifice de intervenție asupra persoanelor cu dizabilități.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Fitness-ul: concept, definiție, componente, modalitățile de mentinere a unei condiții fizice bune a persoanelor cu dizabilități.	2	Prelegere Dezbateri	Calculator, Videoproiector

2	Beneficiile activităților fizice asupra nivelului de fitness al persoanelor cu dizabilități .	2		
3	Activitatea fizică și sănătatea persoanelor cu dizabilități.	2		
4	Evaluarea capacității aerobe de efort (fitness-ul aerob)	2		
5	Estimarea cheltuielilor energetice zilnice și stabilirea rației alimentare în funcție de dizabilitate.	2		
6	Indicele de activitate fizică. Estimarea intensității și duratei efortului pe baza consumului de calorii. Zona frecvențelor cardiace care asigură antrenarea persoanelor cu diverse dizabilități.	2		
7	Principiile și criteriile ce trebuie să ghideze conceperea și execuția programelor de fitness la persoanele cu dizabilități.	2		
Bibliografie				
<ul style="list-style-type: none">• Ciucurel C. (2008), Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării, Ed. Universitaria, Craiova.• Ciucurel C.(2005), Fiziologie, Ed. Universitaria, Craiova.• Drăgan I. (2002) - Medicină sportivă. <i>Ed. Medicală București.</i>• Drganea, A., C.,(2006) – Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive, Editura Cd Press, București; ISBN (10) 973-7989-73-2• Froehlich, K., et al. (2001). Research and Training center on Independent Living (RTCIL), University of Kansas. 785-864-4095.• http://justmove.org/home.cfm• Lockette, K.F., and Keyes, A.M. (1994). <i>Conditioning with Physical Disabilities</i>. Human Kinetics, 800-747-4457.• Moore, G. (Ed.) (2001) American College of Sports Medicine' s <i>Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities</i>.. Human Kinetics, 800-747- 4457.• Pasztai, Z., (2007) – Rolul stretchingului în normalizarea funcției stato – kinetice, Editura Corson –Iași, ISBN 10 - 973- 8225- 31- 0.• Toma S., (2015) Fitness la persoanele cu dizabilități, note de curs, Uz intern.• www.collagevideo.com• www.ncpad.org				
8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Supraponderalitatea o problema frecventa a persoanelor cu dizabilitati Fitness și dietă– 2 ore	2	Exercițiul Studiul de caz Lucrul în grup	saltele, cârje, cadre de mers, scări fixe, bastoane, bicicletă staționară, mese de masaj, mese de evaluare, stepere, scarite, podometre
2	Caracteristicile exercițiilor fizice la diferite vârste. Efectele sanogenetice ale fitnessului.	2		
3	Factorii de risc implicați în morbiditatea generală a persoanelor cu dizabilități.	2		
4	Detalii referitoare la condiția fizică si factorii care influențează condiția fizică .	2		
5	Modificări care au loc odată cu înaintarea în vârstă si testarea condiției fizice aerobe.	2		
6	Practicarea exercițiului fizic și creșterea condiției fizice si combaterea sedentarismului prin practicarea exercițiului fizic.	2		
7	Mijloace de control și autocontrol al evoluției individului. Aparatură, metode, procedee de investigație medico-sportivă. Indici de apreciere și formulele lor de calcul.	2		
Bibliografie				
<ul style="list-style-type: none">• Ciucurel C. (2008), Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării, Ed. Universitaria, Craiova.• Ciucurel C.(2005), Fiziologie, Ed. Universitaria, Craiova.• Drăgan I. (2002) - Medicină sportivă. <i>Ed. Medicală București.</i>• Drganea, A., C.,(2006) – Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive, Editura Cd Press, București; ISBN (10) 973-7989-73-2• Froehlich, K., et al. (2001). Research and Training center on Independent Living (RTCIL), University of Kansas. 785-864-4095.• http://justmove.org/home.cfm• Lockette, K.F., and Keyes, A.M. (1994). <i>Conditioning with Physical Disabilities</i>. Human Kinetics, 800-747-4457.• Moore, G. (Ed.) (2001)American College of Sports Medicine' s <i>Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities</i>.. Human Kinetics, 800-747- 4457.• Pasztai, Z., (2007) – Rolul stretchingului în normalizarea funcției stato – kinetice, Editura Corson –Iași, ISBN 10 - 973- 8225- 31- 0.• Toma S., (2015) Fitness la persoanele cu dizabilități, lucrări practice, Uz intern.• www.collagevideo.com• www.ncpad.org				

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

Competențele obținute la această disciplină permit absolventului să lucreze ca kinetoterapeut putând să aplice în practică cele studiate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finală	Examen scris cu subiecte alese din materia de predată la curs	50%
10.5 Seminar/ Laborator	<ul style="list-style-type: none"> Răspunsurile finale la lucrările practice de laborator Testarea continuă pe parcursul semestrului Activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc Prezență 	Probe practice Teme de casă din tematica de lucrări practice	10% 20% 10% 10%
10.6 Standard minim de performanță	Îndeplinirea activităților de lucrări practice absolut obligatorii, Promovarea evaluării finale (obținerea unui punctaj care să depășească jumătate din punctajul alocat evaluării finale)		

Data completării
01.10.2016

Titular de curs
conf. univ. dr. Toma Ștefan

Titular de laborator
conf. univ. dr. Toma Ștefan

Data aprobării în Consiliul departamentului, 15.10.2016

Director de departament
(prestator)

Director de departament
(beneficiar),

Prof. univ. dr. Ciucurel Constantin

Prof. univ. dr. Ciucurel Constantin