

FIȘA DISCIPLINEI
kinesiologie
2016-2017

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. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Sport și Performanță Motrică/Educație Fizică profesor în învățământul gimnazial antrenor categoria IV

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 învă.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
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								56
Tutorat								12
Examinări								10
Alte activități								25
3.7	Total ore studiu individual	125						
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 metodica 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)*

6.1. Competențe profesionale	CP1 - Înțelegerea conceptelor privind determinarea complexă a motricității (mișcarea ca proces-produs-instrument) și a cercetării dezvoltării acesteia CP2 - Formarea sistemului de deprinderi și priceperi teoretice și practice care permit studentului să se orienteze în domeniul motricității (recunoașterea situațiilor problematice și orientarea spre soluțiile de rezolvare); CP3 - Studentul să fie capabil să construiască sisteme de acționare complexe plecând de la principiile și conceptele teoretice, orientate pe principalele categorii de obiective ale exercițiului fizic și activității fizice aplicate
6.2. Competențe transversale	CT1 - Utilizarea deprinderilor de muncă intelectuală eficientă, manifestarea unor atitudini responsabile față de domeniul științific și didactic pentru valorificarea optimă a potențialului propriu în situații specifice cu respectarea principiilor și normelor de etică

	<p>profesională;</p> <p>CT2 - Desfășurarea eficientă a activităților organizate în echipă;</p> <p>CT3 – Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare în formarea profesională asistată</p> <p>CT4 - Formarea capacității de operaționalizare a conceptelor despre activitatea fizică și instrumentalizarea lor în domeniul EFS structurat pe trei piloni principali</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competențe de cunoaștere, înțelegere și interpretare a noțiunilor, principiilor și elaborarea de proiecte și programe de activități fizice 2. Competențe instrumental – aplicative de utilizare a noțiunilor, de identificare a situațiilor practice experimentale și de aplicare a acestora în context practic. 3. Competențe atitudinale – de promovare a valorii și a potențialului propriu, de promovare a unui climat propice și a interesului în formarea profesională
--	--

* Notă:

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	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
7.2. Obiectivele specifice	<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.	<p>- Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea</p> <p>- conversația euristică</p> <p>- metode intuitive de video proiecție - expunere PPT</p>	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.		2 ore
3. Relația MIȘCARE – ACTIVITATE FIZICĂ, și EXERCİȚIU FIZIC – STARE DE SĂNĂTATE. Programele de exerciții fizice abordări teoretice. Îmbătănirea și bolile degenerative		2 ore

4. Aspecte privind relația:CALITATEA VIEȚII – EXERCIȚIU FIZIC. Speranța de viață sănătoasă, nou concept. Exercițiu fizic factor activ de loisir și profilaxie.	exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - conversația euristică metode intuitive de video proiecție - expunere PPT
--	--

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. EXERCİȚIU FIZIC – STARE DE SĂNĂTATE. Programele de exerciții fizice abordări teoretice. Îmbătănirea 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 TERAPIE - recuperare	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	2 ore
12. 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		2 ore
13. KINETOLOGIA APLICATĂ FITNESSULUI SPECIFIC – KINETOLOGIA 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, Blomechanics 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	pentru activitatea de CURS - evaluare scrisă final – examen	Evaluare finală - Examen scris criterii de evaluare CURS – corectitudinea și complexitatea cunoștințelor, coerența logică, gradul de asimilare a limbajului de specialitate	40%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Seminar: Laborator, teme, de casă	criterii de evaluare – SEMINAR – capacitatea de a operaționaliza cunoștințele, capacitatea de aplicare practică, criterii atitudinale, seriozitate, conștiinciozitate interes pentru studiu individual	20% 20%
10.6 Standard minim de performanță	<p>participarea activă la minim 60 % la activitatea practică 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> - participare repetată la dezbateri, prezentarea temelor de casă și punctelor de vedere personale asupra temei, dezvoltate prin studiu - prezentarea unui portofoliu conform cerințelor minime la Seminar și tema de casă la Curs <p>Standardul minim de performanță - cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de știința mișcării, știința activității fizice.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definirea noțiunilor de bază - Sistematizări și clasificări generale <p>Operaționalizare limitată</p> <p>Standardul maxim de performanță impune:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepția integrativă, complexă privind cunoașterea și aplicarea exercițiului fizic - prezentarea unor informații relevante pe teme de curs prin recenzii bibliografice studiate sau referat ca temă de casă - identificarea și prezentarea unor modele de aplicare, alcătuite competent și original, a cunoștințelor prin exemplificarea unor situații reale practice, în contextul problematicii sau temei <p>probarea capacității de argumentare științifică scrisă – aplicativă a cunoștințelor complexe original structurate și profund înțelese</p>		

Data completării
Septembrie 30

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

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

Data aprobării în Consiliul departamentului,
21 septembrie 2016

Director de departament,
(prestator)

Director de departament,
(beneficiar),

.....

.....