

## FIȘA DISCIPLINEI

### KINESIOLOGIE, anul universitar 2022 / 2023

#### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI	
1.2	Facultatea	FACULTATEA DE ȘTIINȚE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ	
1.3	Departamentul	EFS	
1.4	Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE	
1.5	Ciclul de studii	Licență	
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație Fizică și Sportivă Profesor în învățământul gimnazial	

#### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					KINESIOLOGIE					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Vladimir Potop					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Vladimir Potop					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	3	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

#### 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>								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								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 metodică 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 video-proiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de laborator dotată cu retroproiector, tablă, suport planșe

#### 6. Competențe specifice vizate

<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar
<b>6.2. Competențe transversale</b>	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

<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</b>	OS1 - Introducere în structura problematicii teoretice și practice de investigare exploratorie a

<b>specifice</b>	<p>domeniului activităților fizice</p> <p>OS2 - Înțelegerea noțiunilor privind recunoasterea științei motricității - Kinetologia</p> <p>OS3 – Înțelegerea motricității, activității fizice ca sistem cu origine și determinare complexă hio-psiho-socială</p> <p>OS4 - Însusirea 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	<b>Introducere în Kinetologie și activitatea fizică.</b> Obiectul de studiu al Kinetologiei (Știința mișcării). Mișcarea omului ca domeniu de cercetare. Metodele de cercetare. Kinetologia, știință interdisciplinară. Delimitări conceptuale.	<p>- Prelegere participativă, dezbateri, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea</p> <p>- conversația euristică</p> <p>- metode intuitive de video-proiecție</p> <p>- expunere PPT</p>	2 ore
2	<b>Activitatea fizică</b> , 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	<b>Relația mișcare – activitate fizică, și exercițiu fizic – stare de sănătate.</b> Programele de exerciții fizice abordări teoretice. Îmbătănirea și bolile degenerative.		2 ore
4	Aspecte privind relația: <i>calitatea vieții – exercițiu fizic</i> . Speranța de viață sănătoasă, nou concept. Exercițiu fizic factor activ de loisir și profilaxie.		2 ore
5	<b>Kinetologia structurală</b> - Suportul morfologic și funcțional al motricității. Oasele și articulațiile – aspect generale. Pârghiile corpului. Fibra 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	<b>Kinetologia aplicată fitnessului general, sportul ca activitate fizică, turism agrement.</b> 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	<b>Kinetologia aplicată fitnessului specific – Kinetologia sportivă.</b> 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		2 ore
8	<b>Controlul mișcărilor. Curbele învățării.</b> Controlul posturii și balansul. Dezvoltarea controlului posturii. Postura corectă a corpului Controlul segmentelor corpului în efectuarea mișcărilor. Îndemânarea (capacitatea coordinativă) și componentele acesteia.		2 ore
9	<b>Biomecanica sportului și a exercițiului fizic</b> – 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	<b>Kinetologia medicală</b> - 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		2 ore

	obținerii și menținerii condiției fizice a omului sănătos.		
12	<b>Efectele Fiziologice ale activității fizice și a sportului</b>	- Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - conversația euristică - metode intuitive de video-proiecție - expunere PPT	2 ore
13	Aspecte generale privind activitatea fizică, sportul și <b>psihologia practicării exercițiului fizic.</b>		2 ore
14	<b>Practica și profesii racordate activității fizice și sportului.</b> 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
<b>Bibliografie</b> 1. Epuran, Mihai, Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, Bucuresti, 2005 2. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică si Pedagogică R.A., Bucuresti, 1999, 3. Crețu, Marian, Kinesiologie general, Editura Universității din Pitești, 2013. 4. Grigore Vasilica. Exercițiul fizic factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii si instalării bolilor degenerative, Editura Didactică si pedagogică, Bucuresti 2007 5. Cordun M., <i>Kinetologie medicala</i> , Bucuresti, Ed. Axa, 1995 6. Potop V. (2022). Kinesiologie. Note de curs, Pitești 7. Sbenghe, Tudor, Kinesiologie stiinta miscarii, Edit Medicala, 2005, Bucuresti			

8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Metode de predare	Observații
1	<b>Miscarea omului ca proces și ca produs, principii calitative și cantitative.</b>	Exercițiul, discuția, dezbaterea, aplicația	2 ore
2	Resurse de cunoaștere în kinesiologie - Experiența personală în practicarea activităților fizice - Studii universitare privind teoria și practica activităților fizice - Practica și experiența profesională în domeniul activităților fizice	Exercițiul, discuția, dezbaterea, aplicația	2 ore
3	Rolul musculaturii în mobilizarea segmentelor corpului. Lanurile musculare și rolul lor în efectuarea mișcărilor	Modelarea, proiectul dezbaterea	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.	Documentarea web, exercițiul, discuția	2 ore
6	<b>Exercițiul fizic – stare de sănătate.</b> Programele de exerciții fizice abordări teoretice. Îmbunătățirea și bolile degenerative.		2 ore
7	Exercițiul fizic, forma 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 mișcări ale omului. Clasificarea ramurilor de sport în funcție de diferite criterii		2 ore
9	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 – exercițiul fizic. Speranța de viață sănătoasă, nou concept. Exercițiu fizic factor activ de loisir și profilaxie.		2 ore
11	<b>Kinesiologia aplicată fitness-ului adaptat – terapeutică</b> (medicală) – Aspectele generale privind aplicarea exercițiului fizic în scop terapeutic, profilaxia prin mișcare, activitate fizică, tipuri de profilaxie. Sfera de intervenție profilactică prin linetoterapie aplicată pacienților și sfera de intervenție profilactică prin educație fizică, activitate fizică și exercițiul fizic aplicat sistematic în vederea obținerii și menținerii condiției fizice a omului sănătos. Activitățile fizice și exercițiile practicate în scop – de terapie – recuperare.	Exercițiul, discuția, dezbaterea, aplicația	2 ore
12	<b>Kinesiologia aplicată fitness-ului general, sportul ca activitate fizică, turism agrement.</b> Activitatea fizică de conservare și menținere a condiției fizice, a stării de sănătate și creșterea calității vieții		2 ore
13	<b>Kinesiologia aplicată fitness-ului motor specific – Kinetologia sportivă.</b> Activitatea motrică ca amprentă a umanității. Excelența	Documentarea web, exercițiul, discuția	2 ore

	motrică – talentul, performanța		
14	Profesii racordate activității fizice și sportului. Cariere în sănătate și fitness, în exerciții terapeutice și kinetoterapeutice, 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, E.T., 2007, Bazele anatomice ale mișcării. Universitatea Craiova
2. Bartlett Roger, Introduction to Sports Biomechanics Analysing Human Movement Patterns, Routledge, New York, 2007.
3. Birch, K., MacLaren D., George K., Sport and Exercise Physiology. Garland Scirnce/BIOS Scientific Publishers is a member of the Taylor & Francis Group, 2005
4. Christopher L Vaughan, Brian L Davis, Jeremy C O. Connor, Dynamics, of Human Gait, Kiboho Publisher, South Africa, 1999.
5. Cordun M., Kinetologie medicala, Bucuresti, Ed. Axa, 1995
6. Crețu, M., Kinesiologie general, Editura Universității din Pitești, 2013.
7. Dragnea, A.; Bota, A., Teoria activităților motrice, Editura Didactică si Pedagogică R.A., Bucuresti, 1999,
8. Epuran, Mihai, Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, Bucuresti, 2005
9. Eston Roger, Reilly Thomas, Kinanthropometry and Exercise physiology Laboratory manual. Routledge, New York, 2005
10. Grigore V. Exercițiul fizic factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii si instalării bolilor degenerative, Editura Didactică si pedagogică, Bucuresti 2007
11. Hoffman Shirl J. Introduction to Kinosiology, Study Practical Activity, Human Kinetics, 2005.
12. Nemeș Dan, Gogulescu Armand, Kinesiologie funcțională. Timișoara 2006.
13. Peter M, MC Ginnis, Biomechanics of Sport and Exercise, Human Kinetics, 1999
14. Potop V. (2022). Kinesiologie. Note de curs, Pitești
15. Sbenghe, T, Kinesiologie știința miscarii, Edit Medicala, 2005, Bucuresti
16. Vibberto Stocchi, Pierpaolo De feo, david A Hood, Role of Physical in Preventing Disease and improving the Quality of Life. Springer, 2007.

#### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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 posibilitățile 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 finală – examen	<b>Evaluare finală</b> – Examen scris criterii de evaluare CURS – 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 clasă (portofoliu)	Criterii de evaluare – SEMINAR – 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	<b>parciciparea activă la minim 60%</b> la activitatea practica - participare repetata la dezbateri, prezentarea temelor de casa si punctelor de vedere personale asupra temei, dezvoltate prin studiu - prezentarea unui portofoliu conform cerințelor minime la Seminar si tema de casa la Curs <b>Standardul minim de performanța</b> - cunoasterea elementelor fundamentale de teorie legate de stiința mișcării, știința activității fizice: - Definirea notiunilor de baza		<b>20%</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistematizari si clasificari generale</li> <li>- Operaționalizare limitata</li> </ul> <p><b>Standardul maxim de performanța impune:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepția integrativa, complexa privind cunoasterea si aplicarea exercițiului fizic.</li> <li>- Prezentarea unor informații relevante pe teme de curs prin recenzii bibliografice studiate sau referat ca tema de casa.</li> <li>- Identificarea si prezentarea unor modele de aplicare, alcatuite competent si original, a cunostințelor prin exemplificarea unor situații reale practice, în contextul problematicii sau temei probarea capacitații de argumentare stiințifica scrisa – aplicativa a cunostințelor complexe original structurate si profund înțelese</li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Data completării  
\_\_30\_\_septembrie\_\_2022\_\_

Titular de curs,  
**Conf.univ.dr. Vladimir Potop**

Titular de seminar / laborator,  
**Conf.univ.dr. Vladimir Potop**

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
\_\_30\_\_septembrie\_\_2022\_\_

Director de departament,  
(prestator)

Director de departament,  
(beneficiar),  
.....