



FIȘA DISCIPLINEI

Fitness la persoanele cu dizabilități, ***anul universitar 2025-2026***

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Asistență Medicală și Kinetoterapie
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	Kinetoterapia la persoanele cu dizabilități

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
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					-					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	DA/O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	1	3.3	laborator	-
3.4	Total ore din planul de inv.	14	3.5	din care curs	14	3.6	laborator	-
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								10
Tutoriat								5
Examinări								6
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	61						
3.8	Total ore pe semestru	75						
3.9	Număr de credite	3						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	-
4.2	de rezultate ale învățării	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector și ecran
5.2	De desfășurare a laboratorului	-

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea cunoștințelor și competențelor necesare pentru proiectarea, implementarea și optimizarea programelor de fitness destinate persoanelor cu dizabilități, având ca scop îmbunătățirea capacității fizice, a sănătății generale și a calității vieții, prin aplicarea unor metode de antrenament validate științific.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Înțelegerea principiilor fundamentale ale fitnessului și aplicarea acestora în contextul antrenamentelor destinate persoanelor cu dizabilități.• Identificarea și analiza parametrilor de efort fizic specifici diferitelor tipuri de dizabilități, în vederea adaptării și optimizării antrenamentelor.• Dezvoltarea competențelor de evaluare a condiției fizice la persoanele cu dizabilități, utilizând metode și instrumente specifice domeniului fitnessului.• Aplicarea tehnicilor de antrenament pentru dezvoltarea forței, rezistenței, mobilității și echilibrului, ținând cont de particularitățile fiecărui individ.• Elaborarea și implementarea unor programe de fitness personalizate, care să sprijine menținerea sănătății și îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu dizabilități.• Utilizarea echipamentelor și tehnologiilor moderne în antrenamentele de fitness pentru a asigura siguranța și eficiența exercițiilor.• Promovarea unui stil de viață activ și sănătos prin integrarea exercițiului fizic regulat în rutina zilnică a persoanelor cu dizabilități.



7. Competențele specifice vizate și rezultatele învățării

Competența	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
C1. Oferă feedback constructiv.	Describe principiile comunicării eficiente și strategiile de oferire a unui feedback constructiv în contextul fizioterapiei. Interpretează impactul feedback-ului asupra motivației și progresului pacienților cu dizabilități în procesul de reabilitare.	Formulează feedback clar, obiectiv și orientat spre îmbunătățirea performanței pacienților sau a colegilor din echipă interdisciplinară. Adaptează tonul și conținutul feedback-ului în funcție de nevoile individuale ale pacientului sau ale studentului în procesul de formare.	Își asumă un rol activ în ghidarea pacienților și a cursanților, oferind recomandări relevante pentru optimizarea recuperării sau a învățării. Demonstrează autonomie în autoevaluare și îmbunătățirea propriului stil de comunicare pentru a maximiza eficiența feedback-ului.
C3. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate.	Describe metodele și instrumentele de evaluare utilizate în monitorizarea progresului pacienților și a eficienței intervențiilor fizioterapeutice. Explică rolul analizei datelor clinice și al indicatorilor de performanță în optimizarea strategiilor terapeutice.	Aplică tehnici de măsurare și evaluare a progresului funcțional al pacienților, utilizând metode standardizate. Interpretează rezultatele obținute și ajustează planul de intervenție în funcție de răspunsul pacientului la tratament.	Coordonează procesul de monitorizare a progresului, asigurând colectarea și analiza corectă a datelor. Își asumă responsabilitatea îmbunătățirii continue a metodelor de evaluare, bazându-se pe cele mai recente dovezi științifice. Elaborează rapoarte detaliate privind evoluția pacienților și eficiența programelor terapeutice, contribuind la optimizarea practicii în fizioterapie.
C5. Dezvolta un stil de instruire.	Identifică principiile pedagogice și metodele eficiente de instruire aplicabile în fizioterapie. Recunoaște importanța personalizării strategiilor educaționale în funcție de stilurile de învățare ale cursanților.	Experimentează diferite tehnici de predare pentru a adapta procesul de instruire la nevoile studenților și pacienților. Structurează conținutul educațional într-un mod clar, logic și accesibil. Valorifică feedback-ul primit pentru a îmbunătăți metodele și stilul de instruire.	Ajustează continuu strategiile de instruire în funcție de progresul și dificultățile întâmpinate de cursanți. Modelează prin propriul exemplu bune practici didactice și profesionale în domeniul fizioterapiei. Optimizează procesul educațional prin integrarea unor metode inovative și tehnologii moderne de predare.
C6. Utilizează diferite canale de comunicare.	Recunoaște importanța diversificării canalelor de comunicare în funcție de contextul profesional și de publicul țintă (pacienți, studenți, echipa medicală). Analizează caracteristicile și avantajele diferitelor tipuri de comunicare (verbală, nonverbală, scrisă, digitală) în fizioterapie.	Selectează canalele de comunicare adecvate pentru a transmite eficient informațiile către pacienți, studenți și colegi. Adaptează mesajele în funcție de nivelul de înțelegere și de nevoile interlocutorului. Exersează o comunicare clară, empatică și profesională prin diverse mijloace, inclusiv întâlniri, e-mailuri, platforme online și materiale educaționale.	Coordonează utilizarea eficientă a canalelor de comunicare pentru a asigura un flux optim de informații în echipa medicală. Evaluează impactul diferitelor metode de comunicare asupra înțelegerii și colaborării dintre profesioniști și pacienți. Aplică soluții inovatoare în integrarea tehnologiilor moderne pentru îmbunătățirea comunicării în domeniul fizioterapiei.
C9. Promovează sănătatea.	Stabilește relația dintre prevenirea bolilor și menținerea unui stil de viață sănătos în contextul fizioterapiei. Identifică factorii care influențează sănătatea pacienților și aplică strategii educaționale adecvate pentru	Elaborează programe de prevenție și educație pentru sănătate destinate pacienților, adaptate nevoilor acestora. Promovează comportamente sănătoase prin consiliere și instruire, în vederea îmbunătățirii calității vieții	Inițiază campanii educaționale și programe comunitare pentru promovarea sănătății la nivelul populației sau al pacienților. Contribuie la crearea unor strategii durabile pentru prevenirea bolilor și optimizarea stării de sănătate prin intervenții fizioterapeutice.



	promovarea unei vieți sănătoase.	pacienților.	
C10. Furnizează practica clinică avansată în fizioterapie.	Compară cele mai recente cercetări și tehnici avansate în fizioterapie, aplicabile în diverse condiții patologice și reabilitare. Identifică intervențiile clinice adecvate pentru cazuri complexe și personalizate, bazate pe dovezi științifice.	Aplică tehnici avansate de fizioterapie în evaluarea și tratamentul pacienților cu afecțiuni complexe. Integrează diverse modalități terapeutice pentru a personaliza planurile de tratament, monitorizând progresul pacientului în mod constant.	Coordonează practica clinică avansată, asigurându-se că sunt respectate standardele etice și profesionale ale fizioterapiei. Dezvoltă planuri de tratament personalizate, demonstrând autonomie în deciziile clinice și în gestionarea cazurilor complexe. Monitorizează progresul pacienților și evaluează eficiența intervențiilor, ajustându-le în funcție de necesitățile acestora.
CT4. Instruiește pe ceilalți.	Stabilește principii și tehnici pedagogice eficiente aplicabile instruirii în fizioterapie. Compară diverse stiluri de învățare și adaptează strategii educaționale pentru a răspunde nevoilor fiecărui cursant sau pacient.	Concepe și structurează sesiuni de instruire clare și eficiente, utilizând diverse metode și instrumente didactice. Împărtășește cunoștințele și abilitățile în mod clar și accesibil, adaptându-le la nivelul de înțelegere al celor instruiți.	Dezvoltă programe educaționale și sesiuni de formare continuă pentru colegi și pacienți, demonstrând autonomie în gestionarea procesului de instruire. Ghidează și sprijină dezvoltarea profesională a celor care învață, asumându-și responsabilitatea pentru succesul acestora.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Conceptul de fitness și impactul acestuia asupra calității vieții persoanelor cu dizabilități. Definiție, componente și rolul antrenamentului fizic în menținerea sănătății generale.	2	Expunere interactivă Studiu de caz Dezbateri tematice Prezentări multimedia	Manuale și ghiduri de specialitate Articole științifice și studii de caz Prezentări PowerPoint Platforme online de învățare Videoclipuri demonstrative Calculator Videoproiector
2	Evaluarea inițială și monitorizarea progresului. Metode de testare a capacității aerobe, forței, flexibilității și echilibrului, adaptate diferitelor tipuri de dizabilități.	2		
3	Strategii de antrenament cardiovascular. Optimizarea antrenamentului aerob prin metode sigure și eficiente pentru persoane cu mobilitate redusă.	2		
4	Antrenamentul de forță și impactul său asupra independenței funcționale. Exerciții specifice pentru menținerea și dezvoltarea masei musculare, ținând cont de particularitățile fiecărei dizabilități.	2		
5	Control postural, mobilitate și flexibilitate. Exerciții pentru menținerea amplitudinii de mișcare și prevenirea dezechilibrelor musculo-articulare.	2		
6	Planificarea și personalizarea unui program de fitness. Stabilirea obiectivelor, ajustarea volumului și intensității efortului în funcție de nevoile individuale.	2		
7	Siguranța și eficiența antrenamentului de fitness la persoanele cu dizabilități. Prevenirea accidentărilor și adaptarea exercițiilor la nevoile individuale, cu monitorizarea atentă a răspunsului la efort.	2		

Bibliografie

- Adapted Physical Education, Ed. Our Knowledge Publishing, 2023
- Aiello R. Sports, Fitness, and Motor Activities for Children with Disabilities, ed. Rowman & Littlefield, 2015
- Carter R The Brain Fitness Book: Activities and Puzzles to Keep Your Mind Active and Healthy: DK Medical Care Guides, ed. Dorling Kindersley - DK 2021
- Geslak D.S. Autism Fitness Handbook, ed. Jessica Kingsley Publishers, 2014
- Howley E.T., Thompson D.L. Fitness Professional's Handbook, ed. MG – Human Kinetics, 2016
- Joanne L Autism Movement Therapy (R) Method: Waking Up the Brain!, ed. Jessica Kingsley Publ Inc , 2015
- Li Li, Shuqi Zhang Therapeutic Physical Activities for People with Disability, ed. Publish with Nova Science Publishers, 2015
- Liebenson C. Functional Training Handbook, ed. LWW, 2014
- Martin J. J. Handbook of Disability Sport and Exercise Psychology, Publisher: Oxford University Press, 2017



- Murray R. , Kenney W.L. Practical Guide to Exercise Physiology, ed. Wiley, 2016
- Toma S., (2023) Fitness la persoanele cu dizabilități, note de curs, Uz intern
- Winnick J. P. Adapted Physical Education and Sport, ed. Human Kinetics Publishers, 2016

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

Conținutul disciplinei a fost ajustat în urma schimbului de bune practici cu cadrele didactice din alte universități, prin participarea la conferințe și simpozioane științifice. De aceea acest conținut este în concordanță atât cu așteptările comunității epistemice, cât și cu cerințele angajatorilor din domeniu, pentru a facilita incluziunea pe piața muncii a viitorilor absolvenți.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Puncte pe activitate
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finala	Examen scris cu subiecte alese din materia de predată la curs	50
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<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 Activitate pe parcurs	Probe practice Teme de casă din tematica de lucrări practice	50
10.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
26.09.2024

Titular de curs,
Conf. univ. dr. Ștefan TOMA

Titular de laborator,
Conf. univ. dr. Ștefan TOMA

Data aprobării în Consiliul departamentului,
26.09.2024

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Constantin CIUCUREL

Director de departament,
(beneficiar),
Prof.univ.dr. Constantin CIUCUREL

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU