



## FIȘA DISCIPLINEI

### Terapii neconvenționale de refacere 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                     | Educație Fizică și Sport  |
| 1.4 | Domeniul de studii                | Știința Sportului și Educației Fizice   |
| 1.5 | Ciclul de studii                  | Master  |
| 1.6 | Programul de studiu / calificarea | Performanță în Sport / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar                |

#### 2. Date despre disciplină

|                           |  |    |     |           |   |                                     |                   |        |     |                     |    |  |
|---------------------------|--|----|-----|-----------|---|-------------------------------------|-------------------|--------|-----|---------------------|----|--|
| 2. Date despre disciplina |  |    |     |           |   |                                     |                   |        |     |                     |    |  |
| 2.1                       | Denumirea disciplinei                          |    |     |           |   | Terapii neconvenționale de refacere |                   |        |     |                     |    |  |
| 2.2                       | Titularul activităților de curs                |    |     |           |   |                                     |                   |        |     |                     |    |  |
| 2.3                       | Titularul activităților de seminar / laborator |    |     |           |   |                                     |                   |        |     |                     |    |  |
| 2.4                       | Anul de studii                                 | II | 2.5 | Semestrul | 2 | 2.6                                 | Tipul de evaluare | Examen | 2.7 | Regimul disciplinei | DS |  |

#### 3. Timpul total estimat

|  |                                |     |     |               |    |     |           |       |
|--|--------------------------------|-----|-----|---------------|----|-----|-----------|-------|
| 3.1  | Număr de ore pe săptămână      | 2   | 3.2 | din care curs | 1  | 3.3 | S / L / P | 1     |
| 3.4  | Total ore din planul de învăț. | 28  | 3.5 | din care curs | 14 | 3.6 | S / L / P | 14    |
| Distribuția fondului de timp alocat studiului individual                                       |                                |     |     |               |    |     |           | 72ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                     |                                |     |     |               |    |     |           | 20    |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |                                |     |     |               |    |     |           | 15    |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri                            |                                |     |     |               |    |     |           | 20    |
| Tutorat  |                                |     |     |               |    |     |           | 5     |
| Examinări  |                                |     |     |               |    |     |           | 2     |
| Alte activități .....  |                                |     |     |               |    |     |           | 10    |
| 3.7  | Total ore studiu individual    | 72  |     |               |    |     |           |       |
| 3.8  | Total ore pe semestru          | 100 |     |               |    |     |           |       |
| 3.9  | Număr de credite               | 4   |     |               |    |     |           |       |

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|     |                            |   |
|-----|----------------------------|---|
| 4.1 | de curriculum              | cunoștințele generale dobândite în anii anteriori de studiu |
| 4.2 | de rezultate ale învățării | capacitate de documentare și concepție-editare              |

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|     |                                |                                       |
|-----|--------------------------------|---------------------------------------|
| 5.1 | De desfășurare a cursului      | Sală de curs dotată cu videoproiector |
| 5.2 | De desfășurare a laboratorului | Sală dotată cu videoproiector         |

#### 6. Obiectivele disciplinei

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 6.1 Obiectivul general al disciplinei | Disciplina are ca obiectiv general îmbunătățirea noțiunilor teoretice referitoare la refacerea în sportul de performanță, formarea cunoștințelor practico-metodice de concepere a planurilor de refacere și aplicarea acestora în funcție de activitățile sportive practicate.   |
| 6.2 Obiectivele specifice             | <b>Obiective cognitive:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cunoașterea noțiunilor referitoare la efortul fizic, oboseala fiziologică și patologică.</li><li>- Însușirea unor terapii neconvenționale de refacere.</li><li>- Cunoașterea mijloacelor fundamentale pentru refacerea sistemelor neuro-muscular, neuro-psihic, cardio-respirator și endocrino-metabolic.</li><li>- Cunoașterea mecanismelor prin care utilizarea adecvată a mijloacelor de refacere post-efort poate conduce la creșterea performanței și a longevității sportive.</li></ul> <b>Obiective procedurale:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Folosirea corectă a noțiunilor specifice disciplinei.</li><li>- Identificarea unor situații concrete de aplicare a principiilor refacerii.</li></ul> <b>Obiective atitudinale:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elaborarea unor planuri de refacere individualizate în funcție de ramurile sportive practicate.</li><li>- Colaborarea în cadrul activităților realizate în echipă pentru rezolvarea diferitelor situații.</li><li>- Manifestarea unei atitudini responsabile cu privire la importanța activității de refacere a sportivilor după efort.</li></ul> |



## 7. Competențe specifice vizate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | CP2. Ajută elevii în învățarea lor<br>CP4. Oferă feedback constructiv<br>CP7. Evaluează elevii |
| Competențe transversale | C.T.1. Gândește analitic   |

## 8. Rezultatele învățării

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Cunoștințe                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.</li><li>Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței</li><li>Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.</li></ul>  |
| Aptitudini                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li><li>Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.</li><li>Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.</li><li>Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv.</li><li>Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.</li><li>Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.</li><li>Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.</li><li>Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.</li></ul> |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"><li>Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</li><li>Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</li><li>Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.</li><li>Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.</li><li>Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.</li><li>Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare.</li><li>Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.</li></ul>  |

## 9. Conținuturi

| 9.1. Curs |   | Nr. ore | Metode de predare  | Observații<br>Resurse folosite |
|-----------|---|---------|--|--------------------------------|
| 1         | Efortul în activitățile sportive  | 2       | -prelegerea interactivă;<br>-metode intuitive de video – proiecție | laptop<br>videoproector        |
| 2         | Oboseala fiziologică și patologică  | 2       |  |                                |
| 3         | Supraîncordarea și supraantrenamentul   | 2       |  |                                |
| 4         | Accelerarea refacerii capacității de efort în activitatea sportivă de performanță. Factori favorizanți, care conduc la apariția accidentărilor. | 2       |  |                                |
| 5         | Crioterapia și terapia cu oxigen hiperbaric în refacerea sportivilor după efort   | 2       |  |                                |
| 6         | Acupunctura și Terapia prin ventuze (Cupping) în refacerea sportivilor după efort   | 2       |  |                                |
| 7         | Terapia cu laser ne nivel scăzut (LLLT) și terapia cu vibrații  | 2       |  |                                |
|           | Terapia cu unde de șoc (Shockwave Therapy), Terapia prin plutire (Float Therapy)  | 2       |  |                                |

### Bibliografie:

1. Ionescu G., Ilinca I., (2021), Kinetoprofilaxia practică, Editura Universitaria, București
2. Joe P, Patrick M., (2016), *Anatomia alergării*, Editura Lifestyle Publishing;
3. Kellmann M., (2017), *Sport, recovery and performance*, Editura Taylor & Francis Ltd;
4. Liuşnea C.S., (2016), *Refacerea în activitatea sportivă*, Editura Europlus Galați;



5. Rountree S., (2024), *The Athletes Guide To Recovery*, Editura Rowman & Littlefield;
6. Tivadar S., (2024), *Medicină, nutriție și bună dispoziție*, Editura Humanitas, București.
7. <https://www.sportpsy1.ro/refacerea-pentru-sportivii-de-performanta>
8. <https://www.doctor.info.ro/refacerea.html>
9. [https://eclimb.ro/articole.php?crt=31&n=Refacerea\\_dupa\\_efort](https://eclimb.ro/articole.php?crt=31&n=Refacerea_dupa_efort)
10. <https://www.doc.ro/dieta-si-sport/de-ce-trebuie-sa-te-refaci-dupa-un-antrenament-fizic-intens>

| 9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă |  | Nr. ore | Metode de predare                            | Observații<br>Resurse folosite |
|--|--|---------|--|--------------------------------|
| 1  | Sistemul de susținere a efortului și refacerea în activitatea sportivă de performanță. Controlul medico – biologic al refacerii. | 2       | - dezbateri;<br>- aplicații;<br>- exerciții. | materiale didactice            |
| 2  | Bazele generale ale mijloacelor de refacere, scheme de refacere post efort. Odihna pasivă și odihna activă                       | 2       |  |                                |
| 3  | Terapia Bowen  | 2       |  |                                |
| 4  | Ozonoterapia   | 2       |  |                                |
| 5  | Tehnica Graston în rearea sportivilor după efort   | 2       |  |                                |
| 6  | Masajul suedez, Masajul deep tissue (țesut profund), Masajul sportiv   | 2       |  |                                |
| 7  | Fitoterapia (terapia cu plante) și aromoterapia  | 2       |  |                                |

#### Bibliografie:

1. Baroody Theodore A., (2021), *Formula sănătății perfecte. Dieta alcalină*, Editura Vidia, București;
2. Hăisan A.A., Șimon S., (2018), *Activitățile fizice și de recuperare în societatea contemporană*, Editura Aeternitas Alba Iulia;
3. Naidoo U., (2024), *Hrană pentru o minte liniștită*, Editura Publica, București;
4. Tivadar S., (2017), *Medicină, nutriție și bună dispoziție*, Editura Humanitas, București;
5. Walker N. W., (2015), *Calea naturală către o sănătate de fier*, Editura All, București;
6. <https://nutritiesportiva.ro/cum-te-refaci-dupa-efort/>
7. <https://www.superfit.ro/metode-de-refacere-dupa-un-antrenament-intens/>
8. [https://eclimb.ro/articole.php?crt=31&n=Refacerea\\_dupa\\_efort](https://eclimb.ro/articole.php?crt=31&n=Refacerea_dupa_efort)
9. [https://www.inamedicalsport.ro/blog/1\\_refacerea-post-efort.html](https://www.inamedicalsport.ro/blog/1_refacerea-post-efort.html)
10. <https://catine.ro/ce-sa-faci-dupa-antrenament-7-pasi-esentiali-pentru-refacere-si-rezultate-mai-bune-207938.html>

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

Conținutul disciplinei „Terapii neconvenționale de refacere” este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și a angajatorilor din domeniul Știința Sportului și Educației Fizice.

#### 11. Evaluare

| Tip activitate                                | 11.1 Criterii de evaluare   | 11.2 Metode de evaluare   | 11.3 Puncte pe activitate |
|---|---|---|---------------------------|
| 11.4 Curs                                     | Înșușirea conținutului cursului, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor. | Evaluare orală  | 50                        |
| 11.5 Seminar / Lecții practice / Tema de casă | Implicarea studenților în pregătirea și prezentarea temelor de lecții practice<br>- Referat ca temă de casă         | Evaluarea participării active a studenților (activitate Seminar)                | 20                        |
|   |   | Evaluare periodică  | 10                        |
|   |   | Prezentarea unor referate cu teme recomandate de cadrul didactic (Temă de casă) | 20                        |

#### 11.6. 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  
28.09.2024

Titular de curs,  
.....

Titular de seminar / laborator,  
.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2024

Director de departament,  
(prestator)  
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
30.09.2024

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