Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ŞTIINTE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Tehnici de manevare a bolnavului			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Lect. univ. dr. Dumitru Niculae CRISTEA			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				Asis .univ. drd. Ionel NIȚU			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					13
Examinări					6
Alte activităţi internet					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4.Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecţie
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sală de kinetoterapie, cărucioare, cuburi, rulouri, saltele, paturi, scaune

6.Rezultatele învățării

6.1. Cunoștințe

- Să explice principiile biomecanice și ergonomice ale manevrării în siguranță a bolnavului.
- Să descrie principalele tehnici de poziționare, posturare, mobilizare și transfer.
- Să identifice indicațiile de utilizare a dispozitivelor de asistare a mobilității.
- Să explice riscurile asociate mobilizării necorespunzătoare și modalitățile de prevenire a acestora.
- Să identifice particularitățile manevrării persoanelor cu afecțiuni neurologice, ortopedice, cardiovasculare sau respiratorii.

6.2. Aptitudini

- Să demonstreze tehnici de poziționare și schimbare a poziției unei persoane cu mobilitate redusă.
- Să execute, în condiții controlate, tehnici de transfer între pat, scaun și scaun rulant.
- Să utilizeze corect principiile mecanicii corporale pentru protejarea persoanei asistate și a kinetoterapeutului.
- Să demonstreze utilizarea dispozitivelor de mers și a echipamentelor auxiliare pentru transfer.
- Să adapteze tehnica de manevrare în funcție de nivelul de participare și autonomie al persoanei.
- Să identifice situațiile în care este necesar ajutorul unei a doua persoane sau utilizarea unui dispozitiv mecanic.

6.3. Responsabilitate și autonomie

- Să respecte instrucțiunile de siguranță și limitele propriilor competențe.
- Să comunice clar și respectuos cu persoana asistată înainte și în timpul manevrării.
- Să evalueze riscurile de cădere și de accidentare înainte de realizarea transferului.
- Să solicite sprijin atunci când manevra nu poate fi efectuată în siguranță de o singură persoană.
- Să manifeste responsabilitate în alegerea și aplicarea tehnicilor de manevrare.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și consolidarea cunoștințelor teoretice și a deprinderilor practice necesare aplicării corecte, eficiente și sigure a tehnicilor de poziționare, posturare, mobilizare, transfer și asistare a mersului persoanelor cu limitări funcționale.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea principiilor de bază ale manevrării persoanelor cu mobilitate redusă. Însușirea tehnicilor de poziționare în pat și de schimbare a decubitului. Formarea deprinderilor de realizare a transferurilor între diferite suprafețe. Dezvoltarea capacității de utilizare a scaunului rulant și a dispozitivelor de asistare a mersului. Însușirea tehnicilor de protejare a persoanei asistate și a kinetoterapeutului în timpul manevrelor. Adaptarea tehnicilor la particularitățile funcționale ale persoanei și la condițiile concrete de desfășurare. Formarea unei conduite profesionale bazate pe siguranță, comunicare și respectarea autonomiei persoanei asistate.

8.Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Introducere în tehnicile de manevrare a bolnavului. Obiective, domenii de aplicare și rolul kinetoterapeutului.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
2. Principii biomecanice și ergonomice ale manevrării. Poziția kinetoterapeutului și protejarea coloanei vertebrale.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
3. Evaluarea capacității funcționale și identificarea riscurilor înaintea manevrării.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
4. Poziționarea și posturarea persoanei în pat. Rolul pozițiilor funcționale și al schimbării decubitului.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
5. Mobilizarea în pat și tehnici de deplasare a persoanei cu mobilitate redusă.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
6. Tehnici de trecere din decubit în șezând și de la șezând la ortostatism.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
7. Transferul persoanei între pat, scaun și scaun rulant.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
8. Transferul asistat de una sau două persoane. Utilizarea dispozitivelor auxiliare și a mijloacelor mecanice.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
9. Manevrarea persoanelor cu afecțiuni neurologice și tulburări de control postural.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore

10. Manevrarea persoanelor cu afecțiuni ortopedice, traumatisme și intervenții chirurgicale.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
11. Particularități ale manevrării persoanelor cu afecțiuni cardiovasculare și respiratorii.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
12. Scaunul rulant: poziționare, transfer, deplasare și măsuri de siguranță.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
13. Dispozitive de asistare a mersului: baston, cârje și cadru de mers. Principii de utilizare.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
14. Prevenirea căderilor și a leziunilor asociate manevrării. Sinteza principiilor de siguranță.	Prelegere interactivă, explicație, conversație euristică	1 ore
	Total	14 ore

Bibliografie

1. Albu, C., 2000 Asistenţa în familie a persoanei cu deficienţă funcţională, Editura Polirom, Iaşi;
2. Albu, C.. 2012 Metodologia poziţionării şi mobilizării pacientului, Editura Polirom, Bucureşti;
3. Ciobanu, D. (2011). Tehnici de manevrare a bolnavului. Note de curs. Oradea: Editura Universității din Oradea.
4. Cristuță, A.-M. (2016). Tehnici de manevrare a bolnavului – caiet de lucrări practice pentru studenții înscriși la învățământ fără frecvență și frecvență redusă. Alba Iulia: Editura Alma Mater.
5. Flora, D., (2002) Tehnici de bază în kinetoterapie, Editura Universităţii din Oradea;
6. Hodorcă, R. M. (2017). Metode și tehnici în kinetoterapie. Iași: Editura PIM.
7. Mârza-Dănilă, D. (2012). Bazele generale ale kinetoterapiei. Bacău: Editura Alma Mater.
8. Onose, R. M. (2022). Tehnici de manevrare a bolnavului – note de curs. Material didactic de specialitate.
9. Podar, A. (2023). Tehnici de manevrare a bolnavului – suport de studiu. Alba Iulia: Editura Seria Didactica.

8.2. Seminar - laborator	Metode de predare	Observaţii
1. Măsuri de autoprotecție a kinetoterapeutului. Poziția de lucru, baza de susținere și mecanica corporală corectă.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
2. Evaluarea capacității de mobilizare a persoanei și pregătirea mediului pentru manevrare. Comunicarea și explicarea manevrei.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
3. Posturarea persoanei în decubit dorsal, lateral și ventral. Utilizarea pernelor și a materialelor de susținere.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
4. Schimbarea decubitului și repoziționarea persoanei în pat. Deplasarea asistată către marginea patului.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
5. Mobilizarea pasivă și activ-asistată în pat. Tehnici de deplasare cranială și laterală, în condiții de siguranță.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
6. Trecerea din decubit în șezând și stabilizarea poziției șezând. Asistarea controlată a trunchiului.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
7. Trecerea din șezând în ortostatism și revenirea în șezând. Identificarea riscului de pierdere a echilibrului.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
8. Transferul prin pivotare între pat și scaun. Transferul pat–scaun rulant și scaun rulant–pat.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
9. Transferuri asistate de două persoane și familiarizarea cu dispozitivele auxiliare de transfer. Principii de sincronizare a manevrelor.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
10. Poziționarea în scaunul rulant, verificarea stabilității și deplasarea în condiții de siguranță.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
11. Manevrarea persoanelor cu afecțiuni neurologice: controlul trunchiului, sprijinul membrelor și adaptarea poziționării.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
12. Manevrarea persoanelor cu afecțiuni ortopedice sau postoperatorii. Respectarea restricțiilor funcționale stabilite de personalul medical.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
13. Utilizarea bastonului, cârjelor și cadrului de mers. Asistarea mersului și exersarea schimbării direcției.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
14. Aplicarea integrată a tehnicilor de poziționare, mobilizare și transfer. Simularea unor situații practice și evaluarea deprinderilor.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
	Total	28 ore

Bibliografie

10. Albu, C., 2000 Asistenţa în familie a persoanei cu deficienţă funcţională, Editura Polirom, Iaşi;
11. Albu, C.. 2012 Metodologia poziţionării şi mobilizării pacientului, Editura Polirom, Bucureşti;
12. Ciobanu, D. (2011). Tehnici de manevrare a bolnavului. Note de curs. Oradea: Editura Universității din Oradea.
13. Cristuță, A.-M. (2016). Tehnici de manevrare a bolnavului – caiet de lucrări practice pentru studenții înscriși la învățământ fără frecvență și frecvență redusă. Alba Iulia: Editura Alma Mater.
14. Flora, D., (2002) Tehnici de bază în kinetoterapie, Editura Universităţii din Oradea;
15. Hodorcă, R. M. (2017). Metode și tehnici în kinetoterapie. Iași: Editura PIM.
16. Mârza-Dănilă, D. (2012). Bazele generale ale kinetoterapiei. Bacău: Editura Alma Mater.
17. Onose, R. M. (2022). Tehnici de manevrare a bolnavului – note de curs. Material didactic de specialitate.
18. Podar, A. (2023). Tehnici de manevrare a bolnavului – suport de studiu. Alba Iulia: Editura Seria Didactica.

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele activității profesionale din kinetoterapie și recuperare funcțională. Însușirea tehnicilor de poziționare, mobilizare, transfer și asistare a mersului contribuie la creșterea siguranței persoanei asistate și la prevenirea accidentărilor. Utilizarea corectă a mecanicii corporale și a dispozitivelor auxiliare răspunde cerințelor privind ergonomia, protecția personalului și calitatea serviciilor de recuperare. Aceste principii sunt susținute și de recomandările internaționale privind manevrarea sigură a pacienților.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoştinţe de specialitate din suportul de curs și din bibliografie	Lucrare scrisă	40%
	Prezenţă	Înregistrare prezenţă laborator	10%
10.5 Seminar/laborator	Corectitudinea tehnicilor de poziționare, mobilizare și transfer; respectarea etapelor de execuție	Probă practică	30%
	Testare periodică	Lucrare de verificare – întrebări teoretice şi studiu de caz	20%
10.6 Standard minim de performanţă			
Obținerea notei 5 la evaluarea practică și examenul scris.			

Data completării
24.09.2026

Semnătura titularului de curs
Lect. univ. dr. Dumitru-Niculae CRISTEA

Semnătura titularului de seminar
Asis. univ. drd. Ionel NIȚU

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA de Ştiinte Umaniste
DEPARTAMENTUL Educatie Fizică si Sport

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Fundamentele științifice ale jocurilor sportive și aplicații în kinetoterapie: handbal			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Lect. univ. dr. Dumitru-Niculae CRISTEA			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				Asis. univ. drd. Alex-Paul SECIU			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	25
Tutoriat	4
Examinări	4
Alte activităţi	-
3.7 Total ore studiu individual	83
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite	5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Cursul se va desfășura în sală de curs dotată cu videoproiector și materiale specifice
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Seminarul se va desfășura în sală de sport cu teren regulamentar de handbal dotată cu mingi, , jaloane, copete, gărdulețe, tricouri/ maieuri de departajare și alte materiale auxiliare necesare

6. Rezultatele învățării

6.1 Cunoştinţe ➢ să descrie caracteristicile jocului de handbal și rolul acestuia în activitățile motrice; ➢ să explice regulile fundamentale și principiile de organizare a jocului; ➢ să identifice principalele elemente și procedee tehnice: poziția fundamentală, deplasările, prinderea și pasarea mingii, driblingul, aruncarea la poartă și elementele de apărare; ➢ să explice contribuția exercițiilor specifice handbalului la dezvoltarea calităților motrice și a coordonării; ➢ să identifice modalități de adaptare a jocurilor cu mingea la persoane cu niveluri diferite de pregătire motrică; ➢ să cunoască principalele măsuri de siguranță și prevenire a accidentărilor în activitățile practice.
6.2 Aptitudini ➢ să execute și să demonstreze elementele tehnice fundamentale ale jocului de handbal; ➢ să aplice exerciții pentru dezvoltarea coordonării oculo-manuale, a echilibrului dinamic și a orientării spațiale; ➢ să organizeze jocuri și trasee motrice cu elemente specifice handbalului; ➢ să adapteze regulile, materialele, distanțele și complexitatea sarcinilor motrice la capacitățile participanților; ➢ să observe și să corecteze greșeli elementare de execuție; ➢ să conceapă o secvență de exerciții cu mingea pentru atingerea unui obiectiv motric sau funcțional simplu.
6.3 Responsabilitate și autonomie ➢ să selecteze exerciții adecvate obiectivelor activității și nivelului de pregătire al participanților; ➢ să respecte normele de siguranță și să prevină situațiile cu risc de accidentare; ➢ să colaboreze cu ceilalți participanți în organizarea și desfășurarea exercițiilor; ➢ să identifice limitele aplicării exercițiilor sportive la persoanele cu restricții funcționale; ➢ să argumenteze alegerile metodice și să evalueze rezultatele activității desfășurate.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice privind fundamentele științifice, tehnice și metodice ale jocului de handbal și dezvoltarea capacității de utilizare și adaptare a exercițiilor specifice în activități motrice cu aplicabilitate preventivă, educativă și funcțională în domeniul kinetoterapiei.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea caracteristicilor, regulilor și principiilor fundamentale ale jocului de handbal. Însușirea principalelor elemente tehnice ale jocului. Dezvoltarea capacităților coordinative și a calităților motrice prin exerciții specifice. Formarea deprinderilor de organizare și conducere a jocurilor motrice cu mingea. Identificarea posibilităților de adaptare a exercițiilor de handbal în funcție de obiectivele funcționale. Dezvoltarea capacității de observare și corectare a execuțiilor tehnice. Formarea unei conduite profesionale orientate spre siguranță, cooperare și respectarea particularităților individuale.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Caracteristicile și locul handbalului în sistemul activităților motrice.	Curs interactive	1 ore
2. Evoluția jocului de handbal. Regulamentul de bază, terenul și echipamentul de joc.	Curs interactive	1 ore
3. Particularitățile efortului în handbal. Calități motrice și capacități coordinative solicitate în joc.	Curs interactive	1 ore
4. Bazele biomecanice ale deplasărilor, opririlor, schimbărilor de direcție și săriturilor.	Curs interactive	1 ore
5. Tehnica de bază în handbal: poziția fundamentală, deplasările și prinderea mingii.	Curs interactive	1 ore
6. Pasarea mingii: procedee tehnice, coordonare și aplicații în exercițiile motrice.	Curs interactive	1 ore
7. Driblingul și conducerea mingii. Coordonarea oculo-manuală și orientarea spațială.	Curs interactive	1 ore
8. Aruncarea la poartă: procedee de bază, coordonarea segmentară și controlul mișcării.	Curs interactive	1 ore
9. Elemente fundamentale ale jocului în apărare: poziție, deplasare, marcaj și interceptare.	Curs interactive	1 ore
10. Principii tactice elementare în atac și apărare. Cooperarea și luarea deciziilor în joc.	Curs interactive	1 ore

11. Jocuri pregătitoare și exerciții pentru dezvoltarea echilibrului, coordonării și reacției motrice.	Curs interactive	1 ore
12. Adaptarea jocului de handbal și a exercițiilor cu mingea la diferite niveluri de capacitate motrică.	Curs interactive	1 ore
13. Aplicații ale exercițiilor specifice handbalului în activități motrice cu obiective preventive și funcționale. Limite și precauții.	Curs interactive	1 ore
14. Organizarea activităților practice, prevenirea accidentărilor și evaluarea efectelor motrice ale exercițiilor.	Curs interactive	1 ore
TOTAL		14 ore

Bibliografie

1. Șufaru, C. (2015). Aplicații în jocuri sportive – handbal, fotbal (elemente folosite în kinetoterapie). Bacău: Editura Alma Mater.
2. Igorov Boso, M., & Hantău, C. (2014). Fundamente științifice ale jocurilor sportive – handbal: curs universitar. București: Editura Bren.
3. Cazan, F. (2018). Metodica jocurilor sportive – handbal. Craiova: Editura Universitaria.
4. Abălașei, B. (2013). Introducere în antrenamentul jocului de handbal. Iași: Editura Lumen.
5. Balint, E. (2004). Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic. Brașov: Editura Universității Transilvania.
6. Rizescu, C. (2013). Didactica handbalului. Constanța: Ovidius University Press.
7. Federația Română de Handbal. Regulamentul jocului de handbal, ediția în vigoare, disponibil prin resursele oficiale ale federației.

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
1. Organizarea activității practice. Familiarizarea cu mingea, regulile de siguranță și exerciții de încălzire specifice.	Demonstrații practice	2 ore
2. Poziția fundamentală, deplasările înainte, înapoi și lateral, opririle și schimbările de direcție.	Demonstrații practice	2 ore
3. Prinderea și ținerea mingii. Exerciții individuale și în perechi pentru coordonarea oculo-manuală.	Demonstrații practice	2 ore
4. Pasarea mingii de pe loc și din deplasare. Exerciții în perechi și grupuri mici.	Demonstrații practice	2 ore
5. Prinderea și pasarea mingii în deplasare. Exerciții pentru sincronizare, anticipare și orientare spațială.	Demonstrații practice	2 ore
6. Driblingul pe loc și din deplasare. Conducerea mingii printre jaloane și modificarea direcției de deplasare.	Demonstrații practice	2 ore
7. Aruncarea la poartă de pe loc și din deplasare, cu accent pe coordonarea segmentară și controlul execuției.	Demonstrații practice	2 ore
8. Exerciții combinate de deplasare, prindere, pasare și dribling. Trasee motrice cu sarcini progresive.	Demonstrații practice	2 ore
9. Exerciții de apărare: poziția specifică, deplasări laterale, urmărirea adversarului și interceptarea mingii fără contact periculos.	Demonstrații practice	2 ore
10. Jocuri de cooperare în perechi și grupuri mici. Exerciții pentru reacție, echilibru dinamic și orientare.	Demonstrații practice	2 ore
11. Jocuri pregătitoare cu reguli simplificate. Adaptarea dimensiunii terenului, a mingii și a numărului de participanți.	Demonstrații practice	2 ore
12. Exerciții cu mingea pentru coordonare, control postural și integrarea mișcărilor membrelor superioare și inferioare.	Demonstrații practice	2 ore
13. Proiectarea și conducerea unei secvențe scurte de activități motrice cu elemente de handbal, adaptate unui obiectiv funcțional.	Demonstrații practice	2 ore
14. Evaluarea deprinderilor tehnice fundamentale și a capacității de organizare a exercițiilor. Analiza și autoevaluarea activității.	Demonstrații practice	2 ore
TOTAL		28 ore

Bibliografie

1. Șufaru, C. (2015). Aplicații în jocuri sportive – handbal, fotbal (elemente folosite în kinetoterapie). Bacău: Editura Alma Mater.
2. Igorov Boso, M., & Hantău, C. (2014). Fundamente științifice ale jocurilor sportive – handbal: curs universitar. București: Editura Bren.
3. Cazan, F. (2018). Metodica jocurilor sportive – handbal. Craiova: Editura Universitaria.
4. Abălașei, B. (2013). Introducere în antrenamentul jocului de handbal. Iași: Editura Lumen.
5. Balint, E. (2004). Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic. Brașov: Editura Universității Transilvania.
6. Rizescu, C. (2013). Didactica handbalului. Constanța: Ovidius University Press.
7. Federația Română de Handbal. Regulamentul jocului de handbal, ediția în vigoare, disponibil prin resursele oficiale ale federației.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu necesitatea formării unor specialiști capabili să utilizeze activitățile motrice în mod fundamentat și adaptat. Însușirea tehnicii de bază a handbalului și a principiilor de organizare a jocurilor pregătitoare permite dezvoltarea coordonării, echilibrului, orientării spațiale și cooperării. Adaptarea exercițiilor la capacitățile participanților și respectarea regulilor de siguranță răspund cerințelor activității de kinetoterapie și motricitate specială.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoştinţe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	Examen scris	40%
	Portofoliu	Prezentare proiect pe temă dată	20%
10.5 Seminar/laborator	Prezență	Înregistrare prezență lucrări practice	10%
	Competențe (abilități) practice	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanţă			
Obținerea notei 5 la evaluarea practică și la examenul scris.			

Data completării
24.09.2026

Titularul de curs
Lect. univ.dr. Dumitru-Niculae CRISTEA

Titularul de aplicații
Asist. univ. drd. Alex-Paul SECIU

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf.univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA de Ştiinte Umaniste
DEPARTAMENTUL Educatie Fizică si Sport

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Măsurare și evaluare în kinetoterapie			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				Asist. univ. drd. Bogdan ALEXANDRU			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					25
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activităţi					-
3.7 Total ore studiu individual					83
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 umărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Cunoștințe fundamentale de anatomie și fiziologie umană
4.2 de competenţe	Utilizarea corectă a terminologiei anatomice și funcționale.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Cursul se va desfășura în sală de curs dotată cu tablă inteligentă
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Laborator de evaluare motrică și somato-funcțională sau spațiu adecvat activităților practice;

6. Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe ➢ să definească noțiunile de măsurare, testare, evaluare și interpretare a rezultatelor; ➢ să explice etapele și principiile evaluării în kinetoterapie; ➢ să descrie principalele instrumente și teste utilizate pentru evaluarea antropometrică și funcțională; ➢ să explice diferența dintre măsurătorile obiective, observația clinică și aprecierea subiectivă; ➢ să identifice sursele posibile de eroare și factorii care influențează rezultatele; ➢ să descrie metodele de evaluare a mobilității articulare, forței musculare, echilibrului, mersului și capacității funcționale.
6.2 Aptitudini ➢ să efectueze măsurători antropometrice de bază și să înregistreze corect rezultatele; ➢ să utilizeze goniometrul pentru evaluarea amplitudinii mișcărilor articulare; ➢ să aplice teste funcționale și motrice simple, în condiții de siguranță; ➢ să măsoare și să consemneze parametri fiziologici de bază, în limitele pregătirii și competențelor sale; ➢ să calculeze indicatori simpli și să interpreteze rezultatele prin raportare la repere adecvate; ➢ să compare rezultatele obținute la evaluări succesive și să identifice tendințe de evoluție; ➢ să întocmească o fișă de evaluare funcțională și să formuleze concluzii descriptive fundamentate pe datele obținute.
6.3 Responsabilitate și autonomie ➢ să selecteze teste adecvate obiectivului evaluării și capacităților persoanei; ➢ să respecte protocoalele de măsurare și să recunoască limitele instrumentelor utilizate; ➢ să identifice situațiile în care testarea trebuie adaptată, întreruptă sau realizată cu sprijin de specialitate; ➢ să păstreze confidențialitatea informațiilor și să evite interpretările care depășesc nivelul propriei pregătiri; ➢ să utilizeze rezultatele evaluării pentru a susține, nu pentru a substitui, raționamentul profesional și colaborarea interdisciplinară.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor teoretice și practice necesare selectării, aplicării și interpretării metodelor și instrumentelor de măsurare și evaluare a parametrilor somatici, funcționali și motrici relevanți pentru activitatea de kinetoterapie.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea principiilor și etapelor procesului de măsurare și evaluare. Însușirea modalităților de utilizare a instrumentelor specifice evaluării funcționale. Formarea deprinderilor de efectuare a măsurătorilor antropometrice și articulare. Dezvoltarea capacității de evaluare a forței musculare, echilibrului, mersului și capacității funcționale. Formarea deprinderilor de înregistrare și interpretare a rezultatelor. Identificarea surselor de eroare și a limitelor metodelor de evaluare. Dezvoltarea capacității de utilizare a datelor obținute în monitorizarea evoluției funcționale.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Delimitări conceptuale: măsurare, testare, evaluare și interpretarea rezultatelor în kinetoterapie.	Curs interactive	1 ore
2. Rolul și etapele evaluării kinetoterapeutice. Stabilirea obiectivelor și selectarea instrumentelor.	Curs interactive	1 ore
3. Principiile evaluării: obiectivitate, validitate, fidelitate, sensibilitate și standardizarea procedurilor.	Curs interactive	1 ore
4. Erori de măsurare, surse de variabilitate și condiții de repetabilitate a testelor.	Curs interactive	1 ore
5. Evaluarea somatică și antropometrică. Indicatori antropometrici și limitele interpretării acestora.	Curs interactive	1 ore
6. Evaluarea posturii și a alinierii segmentelor corporale. Principii și metode de observare.	Curs interactive	1 ore
7. Evaluarea mobilității articulare și a amplitudinii mișcărilor. Principii de utilizare a goniometrului.	Curs interactive	1 ore
8. Evaluarea forței musculare și a funcției musculare. Principii ale testării manuale și instrumentale.	Curs interactive	1 ore
9. Evaluarea calităților motrice: forță, rezistență, viteză, mobilitate și coordonare.	Curs interactive	1 ore

10. Evaluarea echilibrului, controlului postural și coordonării funcționale.	Curs interactive	1 ore
11. Evaluarea mersului și a transferurilor funcționale. Indicatori de observare și consemnare.	Curs interactive	1 ore
12. Evaluarea parametrilor fiziologici de bază și a toleranței la efort. Precauții în testare.	Curs interactive	1 ore
13. Interpretarea rezultatelor și monitorizarea progresului în kinetoterapie. Comparații între evaluări succesive.	Curs interactive	1 ore
14. Întocmirea fișei de evaluare funcțională. Sinteza datelor și formularea concluziilor.	Curs interactive	1 ore
TOTAL		14 ore

Bibliografie

1. Balint, T. (2007). Evaluarea aparatului locomotor. Iași: Editura Tehnopress.
2. Cordun, M. (2009). Kinanthropometrie. București: Editura CD Press.
3. Kicsi, C. (2023). Măsurare și evaluare în kinetoterapie. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.
4. Neagu, N. (2014). Biometrie umană. Volumul I: Antropometria. Târgu Mureș: University Press.
5. Neagu, N., & Făgăraș, S. (2014). Protocoale și tehnici de evaluare în fizioterapie și educație fizică și sport. Îndrumar de lucrări practice. Târgu Mureș: University Press.
6. Olteanu, M.-I. (2024). Măsurare și evaluare în kinetoterapie [E-book]. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.
7. Olteanu, M.-I. (2024). Măsurare și evaluare în kinetoterapie. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
1. Familiarizarea cu instrumentele de evaluare. Organizarea examinării și completarea fișei de evaluare.	Demonstrații practice	2 ore
2. Anamneza funcțională și observația somatoscopică. Identificarea informațiilor relevante pentru evaluare.	Demonstrații practice	2 ore
3. Măsurători antropometrice: talie, masă corporală și calcularea indicelui de masă corporală. Interpretare și limite.	Demonstrații practice	2 ore
4. Măsurarea perimetrelor și a unor diametre corporale. Standardizarea poziției și a tehnicii de măsurare.	Demonstrații practice	2 ore
5. Evaluarea posturii și a alinierii segmentelor corporale. Identificarea asimetriilor observabile.	Demonstrații practice	2 ore
6. Măsurarea amplitudinii articulare cu goniometrul. Identificarea reperelor anatomice și înregistrarea rezultatelor.	Demonstrații practice	2 ore
7. Evaluarea funcțională a umărului, cotului, pumnului și mâinii. Aplicarea unor teste de mobilitate.	Demonstrații practice	2 ore
8. Evaluarea funcțională a șoldului, genunchiului, gleznei și piciorului. Măsurarea amplitudinii mișcărilor.	Demonstrații practice	2 ore
9. Evaluarea mobilității coloanei vertebrale. Observarea mișcărilor în planurile principale.	Demonstrații practice	2 ore
10. Evaluarea forței musculare prin teste manuale de bază. Consemnarea rezultatelor și identificarea limitelor metodei.	Demonstrații practice	2 ore
11. Evaluarea echilibrului static și dinamic. Aplicarea unor teste funcționale simple, adaptate nivelului participantului.	Demonstrații practice	2 ore
12. Evaluarea mersului, a transferurilor și a mobilității funcționale. Observație și înregistrarea datelor.	Demonstrații practice	2 ore
13. Evaluarea calităților motrice prin teste selectate: forță, rezistență, mobilitate și coordonare.	Demonstrații practice	2 ore
14. Realizarea unei evaluări funcționale integrate, completarea fișei, interpretarea rezultatelor și formularea concluziilor.	Demonstrații practice	2 ore
TOTAL		28 ore

Bibliografie

1. Balint, T. (2007). Evaluarea aparatului locomotor. Iași: Editura Tehnopress.
2. Cordun, M. (2009). Kinanthropometrie. București: Editura CD Press.
3. Kicsi, C. (2023). Măsurare și evaluare în kinetoterapie. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.
4. Neagu, N. (2014). Biometrie umană. Volumul I: Antropometria. Târgu Mureș: University Press.
5. Neagu, N., & Făgăraș, S. (2014). Protocoale și tehnici de evaluare în fizioterapie și educație fizică și sport. Îndrumar de lucrări practice. Târgu Mureș: University Press.
6. Olteanu, M.-I. (2024). Măsurare și evaluare în kinetoterapie [E-book]. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.
7. Olteanu, M.-I. (2024). Măsurare și evaluare în kinetoterapie. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei urmăresc formarea capacității de evaluare obiectivă și sistematică a parametrilor somatici, funcționali și motrici. Aplicarea unor proceduri standardizate, utilizarea corectă a instrumentelor și interpretarea responsabilă a rezultatelor susțin fundamentarea intervențiilor kinetoterapeutice și monitorizarea evoluției persoanei. Competențele dobândite sunt relevante pentru activitatea în cabinete de kinetoterapie, centre de recuperare și alte servicii în care evaluarea funcțională constituie o etapă a procesului de recuperare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea principiilor, metodelor și instrumentelor de măsurare și evaluare	Test scris sau examinare orală	50%
10.5 Seminar/laborator	Corectitudinea aplicării procedurilor de măsurare și utilizarea instrumentelor	Probă practică	30%
	Capacitatea de înregistrare, interpretare și prezentare a rezultatelor evaluării	Fișă de evaluare și studiu de caz	20%
10.6 Standard minim de performanţă			
Obținerea notei 5 la evaluarea practică și la examenul scris.			

Data completării
24.09.2026

Titularul de curs
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU

Titularul de aplicații
Asist. univ. drd. Bogdan ALEXANDRU

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf.univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Semiologie			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Conf univ. dr. Gabriela-Monica IONESCU			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				As. univ. drd. Ionel NITU			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/lucrari practice	3
3.4 Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/lucrari practice	42
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					25
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activităţi					-
3.7 Total ore studiu individual					83
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4.Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sala de laborator dotată cu aparatură specifică.

6.Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe
- Să definească noțiunile de simptom, semn clinic, sindrom, diagnostic și prognostic.
- Să descrie etapele anamnezei și ale examenului obiectiv general.

➢ Să recunoască principalele manifestări clinice ale afecțiunilor cardiovasculare, respiratorii, neurologice, digestive și musculoscheletale. ➢ Să explice semnificația unor modificări ale stării generale, tegumentelor, mobilității și funcțiilor organismului.
6.4 Aptitudini ➢ Să realizeze o anamneză orientativă, structurată, sub îndrumare didactică. ➢ Să observe și să consemneze semnele clinice relevante pentru evaluarea funcțională. ➢ Să identifice semne de alarmă care necesită evaluare medicală. ➢ Să utilizeze corect terminologia semiologică în descrierea unui caz. ➢ Să organizeze datele obținute într-o fișă de evaluare și să le comunice clar echipei interdisciplinare.
6.5 Responsabilitate și autonomie ➢ Să respecte confidențialitatea informațiilor și demnitatea persoanei evaluate. ➢ Să recunoască limitele rolului kinetoterapeutului și să nu formuleze diagnostice medicale în afara competențelor sale. ➢ Să aplice principiile de siguranță în activitățile de examinare și evaluare.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea cunoștințelor și abilităților fundamentale de semiologie medicală necesare recunoașterii, descrierii și consemnării principalelor semne și simptome clinice, în vederea susținerii evaluării funcționale și a practicii responsabile în kinetoterapie.
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea terminologiei semiologice de bază. Cunoașterea etapelor anamnezei și ale examinării obiective. Familiarizarea cu manifestările clinice ale principalelor afecțiuni ale aparatului locomotor și ale sistemelor cardiovascular, respirator și nervos. Dezvoltarea capacității de observare, descriere și înregistrare a datelor clinice. Identificarea semnelor de alarmă și a situațiilor care impun evaluare medicală. Dezvoltarea comunicării profesionale și a conduitei etice în interacțiunea cu persoana evaluată.

8.Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Semiologia medicală: definiție, obiect, importanță și terminologie. Simptom, semn clinic, sindrom și boală.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
2. Anamneza: motivele prezentării, istoricul afecțiunii, antecedente personale și heredocolaterale.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
3. Examenul obiectiv general. Inspecția, palparea, percuția și auscultația – noțiuni introductive.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
4. Semiologia stării generale, tegumentelor și mucoaselor. Febra, paloarea, cianoza, icterul și edemele.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
5. Semiologia aparatului locomotor: durerea, tumefacția, deformările și limitarea funcțională.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
6. Semiologia afecțiunilor articulare și musculare. Manifestări inflamatorii și degenerative.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
7. Semiologia sistemului nervos: tulburări motorii, senzitive, de coordonare și echilibru.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
8. Semiologia aparatului cardiovascular: durerea toracică, palpitațiile, dispneea, edemele și sincopa.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
9. Semiologia aparatului respirator: tusea, expectorația, dispneea și modificările ritmului respirator.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
10. Semiologia aparatului digestiv: durerea abdominală, greața, vărsăturile și tulburările tranzitului intestinal.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
11. Semiologia aparatului renourinar: modificări ale diurezei, disurie și manifestări asociate.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
12. Semiologia afecțiunilor endocrine și metabolice. Modificări ale greutății corporale și toleranței la efort.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
13. Semiologia persoanei vârstnice și a afecțiunilor cu impact asupra mobilității și autonomiei funcționale.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
14. Semne de alarmă, contraindicații relative și situații care impun evaluare medicală înaintea intervenției kinetoterapeutice. Sinteză.	Prelegere, Dezbatere, Videoproiecţie	1 ore
Total		28 ore
Bibliografie		
1. Ciucurel, C. (2008). Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării. Editura Universitaria. 2. Dina, I. (2018). Semiologie medicală (Vols. I–II). Editura Universitară Carol Davila.		

3. Firescu, D. (2008). Chirurgia în semne și simptome. Editura Didactică și Pedagogică.
4. Hagiu, B.-A. (2014). Elemente de fiziopatologie și semiologie în kinetoterapie. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”.
5. Hagiu, B.-A. (2026). Semiologie. Curs pentru specializarea Kinetoterapie și motricitate specială. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”.
6. Hagiu, B.-A. (2026). Semiologie. Curs pentru specializarea Kinetoterapie și motricitate specială. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”. ISBN 978-606-714-977-7.
7. Ionescu, G. M. (2024). Semiologie – suport de curs [Material didactic pentru uz intern].
8. Pârvulescu, V. N., & Trăistaru, R. (2003). Semiologie și noțiuni de patologie medicală pentru kinetoterapeuți. Ediția a II-a. Craiova: Editura Universitaria.
9. Petrescu, F., Mitruț, P., & Forțofoiu, M. C. (2021). Semiologie medicală. Editura Medicală Universitară.

Lucrări practice	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Terminologia semiologică. Diferențierea dintre simptom, semn clinic, sindrom și boală. Exerciții pe exemple clinice.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
2. Tehnica anamnezei: formularea întrebărilor, istoricul afecțiunii, antecedentele și medicația declarată.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
3. Structura fișei de observație și a fișei de evaluare. Înregistrarea și organizarea informațiilor clinice.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
4. Observarea stării generale, a tegumentelor, mucoaselor și modificărilor vizibile. Recunoașterea edemelor și a semnelor generale.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
5. Examinarea orientativă a aparatului locomotor: inspecția statică și dinamică, postura și deformările vizibile.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
6. Descrierea durerii musculoscheletale: localizare, debut, durată, caracter, factori agravanți și amelioranți.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
7. Observarea funcției motorii și a manifestărilor neurologice: mobilitate, coordonare, echilibru și mers.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
8. Observarea semnelor cardiovasculare. Măsurarea orientativă a pulsului și a tensiunii arteriale, cu respectarea procedurilor de siguranță.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
9. Observarea manifestărilor respiratorii. Frecvența respiratorie, dispneea și recunoașterea semnelor de detresă respiratorie.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
10. Analiza unor cazuri didactice privind simptomele digestive și renourinare. Formularea întrebărilor relevante pentru anamneză.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
11. Analiza cazurilor didactice privind afecțiunile endocrine și metabolice cu impact asupra capacității de efort.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
12. Studiu de caz: persoana vârstnică, comorbidități, mobilitate redusă și riscuri asociate activității fizice.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
13. Recunoașterea semnelor de alarmă. Analiza unor scenarii privind oprirea activității și solicitarea ajutorului medical.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
14. Integrarea datelor: simularea unei anamneze, redactarea fișei de evaluare și prezentarea unui caz didactic. Recapitulare.	Demonstraţia Explicaţia Lucrul în grup	3 ore
Total		28 ore

Bibliografie		

1. Ciucurel, C. (2008). Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării. Editura Universitaria.
2. Dina, I. (2018). Semiologie medicală (Vols. I–II). Editura Universitară Carol Davila.
3. Firescu, D. (2008). Chirurgia în semne și simptome. Editura Didactică și Pedagogică.
4. Hagiu, B.-A. (2014). Elemente de fiziopatologie și semiologie în kinetoterapie. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”.
5. Hagiu, B.-A. (2026). Semiologie. Curs pentru specializarea Kinetoterapie și motricitate specială. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”.
6. Hagiu, B.-A. (2026). Semiologie. Curs pentru specializarea Kinetoterapie și motricitate specială. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”. ISBN 978-606-714-977-7.
7. Ionescu, G. M. (2024). Semiologie – suport de curs [Material didactic pentru uz intern].
8. Pârvulescu, V. N., & Trăistaru, R. (2003). Semiologie și noțiuni de patologie medicală pentru kinetoterapeuți. Ediția a II-a. Craiova: Editura Universitaria.
9. Petrescu, F., Mitruț, P., & Forțofoiu, M. C. (2021). Semiologie medicală. Editura Medicală Universitară.

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele practicii kinetoterapeutice din spitale, clinici de recuperare, baze de tratament și cabinete de kinetoterapie.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoştinţe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	- Examen scris	50 %
10.5 Lucrări practice	Prezență	- Participare la lucrările practice	10 %
	Competențe (abilități) practice	- Evaluare periodică	20 %
	Portofoliu	- Prezentare proiect pe temă dată	20 %
10.6Standard minim de performanţă Obținerea notei 5 la evaluarea practică și la examenul scris.			

Data completării
24.09.2026

Titular curs
Conf. univ. dr. Gabriela-Monica IONESCU

Titular aplicații practice
Asist. Univ. drd. Ionel NIȚU

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf.univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA de Ştiinte Umaniste
DEPARTAMENTUL Educatie Fizică si Sport

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Bazele generale ale kinetoterapiei			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				-			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	-
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	-
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi					-
3.7 Total ore studiu individual					47
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	-

6. Rezultatele învățării

6.1 Cunoştinţe ➢ Să definească noțiunile fundamentale de kinetoterapie, recuperare funcțională, prevenție și reeducare motrică. ➢ Să explice obiectivele și domeniile de aplicare ale kinetoterapiei. ➢ Să descrie principalele mijloace kinetoterapeutice și rolul acestora în intervenția funcțională. ➢ Să explice principiile generale ale utilizării exercițiului fizic în raport cu particularitățile persoanei. ➢ Să identifice indicațiile, contraindicațiile și regulile de siguranță asociate activităților kinetoterapeutice.
6.2 Aptitudini ➢ Să realizeze o anamneză orientativă, structurată, sub îndrumare didactică. ➢ Să clasifice mijloacele și metodele de bază ale kinetoterapiei. ➢ Să analizeze situații didactice simple și să identifice obiective generale de intervenție. ➢ Să selecteze, la nivel introductiv și sub îndrumare, mijloace kinetoterapeutice adecvate unor obiective funcționale. ➢ Să utilizeze corect terminologia specifică domeniului în prezentarea unor situații aplicative. ➢ Să identifice factorii care influențează alegerea și dozarea exercițiului fizic.
6.3 Responsabilitate și autonomie ➢ Să respecte confidențialitatea informațiilor și demnitatea persoanei evaluate. ➢ Să respecte principiile de siguranță și etică profesională. ➢ Să recunoască limitele competențelor proprii în activitatea de recuperare. ➢ Să manifeste responsabilitate în utilizarea informațiilor științifice și în pregătirea pentru activitățile profesionale. ➢ Să înțeleagă necesitatea colaborării cu specialiștii din echipa interdisciplinară.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea conceptelor teoretice și metodologice fundamentale ale kinetoterapiei, în vederea înțelegerii rolului mișcării în prevenirea deficiențelor funcționale, menținerea sănătății și recuperarea capacității de mișcare și de participare la activitățile cotidiene.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea evoluției, obiectului și domeniilor de aplicare ale kinetoterapiei. Înțelegerea principiilor fundamentale ale intervenției kinetoterapeutice. Identificarea principalelor mijloace și metode utilizate în kinetoterapie. Cunoașterea efectelor exercițiului fizic asupra organismului. Înțelegerea principiilor de individualizare, progresivitate și dozare a efortului. Identificarea indicațiilor și contraindicațiilor generale ale mijloacelor kinetoterapeutice. Formarea unei baze teoretice pentru disciplinele aplicative și clinice din anii următori de studiu.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Kinetoterapia: definiție, obiect, evoluție și terminologie specifică. Relația kinetoterapiei cu științele medicale și ale mișcării.	Curs interactiv	2 ore
2. Obiectivele și domeniile de aplicare ale kinetoterapiei: profilactic, terapeutic și recuperator.	Curs interactiv	2 ore
3. Mișcarea ca mijloc de intervenție. Efectele exercițiului fizic asupra organismului și adaptarea funcțională.	Curs interactiv	2 ore
4. Principiile generale ale kinetoterapiei: individualizare, continuitate, progresivitate, accesibilitate și adaptarea la particularitățile persoanei.	Curs interactiv	2 ore
5. Mijloacele kinetoterapiei: exercițiul fizic, posturile, mobilizările, tehnicile de facilitare și relaxare.	Curs interactiv	2 ore
6. Clasificarea exercițiilor fizice utilizate în kinetoterapie. Exerciții active, pasive și active cu rezistență.	Curs interactiv	2 ore
7. Mobilitatea articulară și flexibilitatea. Principii generale pentru menținerea și dezvoltarea amplitudinii de mișcare.	Curs interactiv	2 ore
8. Forța musculară și rezistența musculară. Principii generale de dezvoltare și menținere.	Curs interactiv	2 ore
9. Coordonarea, echilibrul și controlul postural. Rolul acestora în activitățile funcționale.	Curs interactiv	2 ore

10. Relaxarea și respirația în kinetoterapie. Rolul lor în controlul tensiunii musculare și al răspunsului la efort.	Curs interactiv	2 ore
11. Dozarea efortului în kinetoterapie. Volumul, intensitatea, durata, frecvența și pauzele de recuperare.	Curs interactiv	2 ore
12. Indicații, contraindicații și precauții în utilizarea mijloacelor kinetoterapeutice. Siguranța persoanei pe parcursul intervenției.	Curs interactiv	2 ore
13. Etapele generale ale intervenției kinetoterapeutice: evaluare, stabilirea obiectivelor, alegerea mijloacelor, monitorizare și reevaluare.	Curs interactiv	2 ore
14. Kinetoterapia în echipa interdisciplinară. Responsabilități profesionale, comunicare, etică și sinteza disciplinei.	Curs interactiv	2 ore
TOTAL		28 ore

Bibliografie

1. Albu, A., Albu, C., & Vlad, T.-L. (2004). Kinetoterapia pasivă. Iași: Editura Polirom.
2. Albu, C., Vlad, T. L., & Albu, A. (2004). Kinetoterapia pasivă. Editura Polirom.
3. Căciulan, E., & Stanca, D. (2011). Paralizie cerebrală infantilă. Infirmitate motorie cerebrală: Evaluare și kinetoterapie. Editura Moroșan.
4. Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: Editura CD Press.
5. Marcu, V., & Dan, M. (2007). Kinetoterapie/Physiotherapy. Editura Universității din Oradea.
6. Necșoi, I. C. (2011). Actualități în abordarea tratamentului kinetic. Editura Universității din Pitești.
7. Pásztai, Z. (2004). Kinetoterapie în neuropediatrie. Oradea: Editura Arionda.
8. Plas, F., & Hagron, E. (2001). Kinetoterapie activă: Exerciții terapeutice. Editura Polirom.
9. Sbenghe, T. (2002). Kinesiologie – știința mișcării. București: Editura Medicală.

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
-	-	-

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele fundamentale ale activității kinetoterapeutului din cabinete, clinici și centre de recuperare, unități sanitare și servicii de promovare a sănătății.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoştinţe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	Examen scris	80%
	Prezență	Înregistrare prezență lucrări practice	20%
10.5 Seminar/laborator			
10.6 Standard minim de performanţă			
Obținerea notei 5 la examenul scris.			

Data completării
24.09.2026

Titularul de curs
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU

Titularul de aplicații

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian-SAVU

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ŞTIINTE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgovişte
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică si Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie şi motricitate specială /Kinetoterapeut

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Kinetoterapia în afecţiunile reumatologice			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Lect. univ. dr. Dumitru-Niculae CRISTEA			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				Asis. univ. drd. Bogdan ALEXANDRU			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/lucrari practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/lucrari practice	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	25
Tutoriat	4
Examinări	4
Alte activităţi	
3.7 Total ore studiu individual	83
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite	5

4.Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	-

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă.
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sală de laborator dotată cu aparatură specifică.

6.Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe

➢ Să definească principalele categorii de afecțiuni reumatologice și să descrie manifestările lor funcționale. ➢ Să explice mecanismele prin care durerea, inflamația și modificările structurale pot limita mișcarea. ➢ Să descrie metodele de evaluare a mobilității articulare, forței musculare, posturii și funcției. ➢ Să explice principiile generale ale kinetoterapiei în afecțiunile inflamatorii, degenerative și abarticulare. ➢ Să identifice indicațiile, contraindicațiile și precauțiile relevante pentru exercițiul terapeutic.
6.4 Aptitudini ➢ Să realizeze, în condiții didactice, evaluări funcționale elementare ale articulațiilor și grupelor musculare. ➢ Să identifice limitările de mobilitate și dificultățile funcționale prezentate în cazuri didactice. ➢ Să propună obiective kinetoterapeutice generale și mijloace adecvate unor situații clinice prezentate. ➢ Să adapteze exercițiile în funcție de durere, oboseală, toleranța la efort și limitările funcționale. ➢ Să descrie criterii simple de monitorizare a răspunsului la intervenție și a progresului funcțional**.**
6.5 Responsabilitate și autonomie ➢ Să respecte particularitățile persoanei cu afecțiune reumatologică și să aplice principiile de siguranță. ➢ Să recunoască situațiile care necesită consult medical sau reevaluare interdisciplinară. ➢ Să înțeleagă limitele competențelor profesionale și să evite modificarea independentă a conduitei medicale. ➢ Să utilizeze responsabil informațiile clinice și să respecte confidențialitatea acestora.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor teoretice și a abilităților practice de bază necesare înțelegerii și aplicării principiilor kinetoterapiei în afecțiunile reumatologice, în scopul menținerii sau îmbunătățirii mobilității, capacității funcționale și autonomiei persoanei.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea principalelor afecțiuni reumatologice și a manifestărilor acestora. Înțelegerea mecanismelor prin care durerea și inflamația influențează funcția aparatului locomotor. Însușirea metodelor elementare de evaluare funcțională relevante pentru kinetoterapie. Cunoașterea obiectivelor și mijloacelor kinetoterapeutice utilizate în diferite afecțiuni reumatologice. Formarea capacității de adaptare a exercițiilor la stadiul afecțiunii și la toleranța persoanei. Dezvoltarea abilităților de analiză a cazurilor didactice și de formulare a obiectivelor funcționale. Formarea unei conduite profesionale bazate pe siguranță, colaborare interdisciplinară și respectarea limitelor de competență.

8.Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Introducere în reumatologie. Clasificarea afecțiunilor reumatologice. Rolul kinetoterapiei în prevenție și recuperare funcțională.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
2. Evaluarea funcțională în reumatologie: anamneză, durere, mobilitate articulară, forță musculară și activități cotidiene.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
3. Principii generale ale kinetoterapiei în afecțiunile reumatologice. Individualizarea, dozarea și progresia exercițiilor.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
4. Poliartrita reumatoidă: manifestări clinice, limitări funcționale și obiective generale ale recuperării.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
5. Spondiloartritele și spondilita anchilozantă: afectarea axială, postura, mobilitatea și funcția respiratorie.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
6. Artroza: particularități funcționale și principii de intervenție kinetoterapeutică.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
7. Afecțiunile reumatologice ale umărului și cotului. Principii de recuperare a mobilității și funcției membrului superior.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
8. Afecțiunile reumatologice ale mâinii și pumnului. Protejarea articulațiilor și adaptarea activităților cotidiene.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
9. Afecțiunile șoldului: coxartroza și alte cauze reumatologice ale limitării funcționale.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
10. Afecțiunile genunchiului: gonartroza și alte manifestări reumatologice. Principii de recuperare funcțională.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
11. Afecțiunile piciorului și gleznei. Influența asupra sprijinului, echilibrului și mersului.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
12. Reumatismele abarticulare și sindroamele dureroase periarticulare. Principii generale de intervenție.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore

13. Kinetoterapia în bolile reumatologice cronice: conservarea funcției, educația persoanei și prevenirea decondiționării fizice.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
14. Contraindicații și precauții. Monitorizarea răspunsului la exercițiu, colaborarea interdisciplinară și sinteza disciplinei.	Prelegere, dezbatere, videoproiecție	1 ore
Total		14 ore
Bibliografie		

1. Bighea, A. (2005). Terapie fizicală și reabilitarea în practica medicală. Editura Medicală Universitară.
2. Ciucurel, C., & Iconaru, E. I. (2013). Aplicații ale hidrokinetoterapiei în afecțiuni reumatismale, ortopedico-traumatice și accidente sportive. În L. Georgescu & T. Avramescu (Coord.), Ghid de intervenție profilactică și terapeutică în stațiunile balneoclimaterice. Editura Universității din Pitești.
3. Crețu, A., & Boboc, F. (2003). Ghid de kinetoterapie în bolile reumatice. Editura Bren.
4. Crețu, A. (2003). Ghid clinic și terapeutic fizical-kinetic în bolile reumatice. Editura Bren.
5. Iconaru, E. I. (2013). Reumatismele inflamatorii în practica kinetoterapeutică. Editura ProUniversitaria; Editura Universitaria.
6. Popescu, E., & Ionescu, R. (2002). Compendiu de reumatologie. Editura Tehnică.
7. Popescu, R., et al. (2004). Ghid de evaluare clinică și funcțională în recuperarea medicală (Vol. I). Editura Medicală Universitară.
8. Sbenghe, T. (2008). Kinesiologie – știința mișcării. Editura Medicală.

Lucrări practice	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Identificarea manifestărilor funcționale ale afecțiunilor reumatologice. Terminologie și clasificare pe baza unor cazuri didactice.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
2. Anamneza kinetoterapeutică și evaluarea durerii. Utilizarea fișei de evaluare și consemnarea limitărilor funcționale.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
3. Evaluarea mobilității articulare și a forței musculare. Demonstrarea metodelor elementare și interpretarea rezultatelor.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
4. Poliartrita reumatoidă: analiză de caz și selectarea unor exerciții adaptate stării funcționale. Protejarea articulațiilor.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
5. Spondilita anchilozantă: exerciții posturale, mobilitate axială, extensibilitate toracică și educație pentru activitatea zilnică.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
6. Coxartroza și gonartroza: exerciții pentru mobilitate, forță musculară, echilibru și mers, adaptate toleranței la efort.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
7. Afecțiunile umărului: evaluarea funcțională și exemple de exerciții pentru mobilitate și control motor.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
8. Afecțiunile cotului, pumnului și mâinii: mobilizări, exerciții funcționale și principii de protejare articulară.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
9. Afecțiunile piciorului și gleznei: evaluarea sprijinului, echilibrului și mersului; exerciții funcționale adaptate.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
10. Reumatismele abarticulare și sindroamele dureroase periarticulare: analiză de caz și alegerea obiectivelor funcționale.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
11. Exerciții pentru menținerea mobilității, dezvoltarea forței și îmbunătățirea rezistenței la efort în afecțiunile cronice stabile.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
12. Adaptarea programului kinetoterapeutic în funcție de durere, oboseală, limitările funcționale și răspunsul la exercițiu.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
13. Elaborarea, în scop didactic, a unui program kinetoterapeutic pentru un caz cu afecțiune reumatologică. Stabilirea obiectivelor și a criteriilor de monitorizare.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
14. Prezentarea și discutarea cazurilor didactice. Reevaluarea funcțională, analiza progresului și recapitulare.	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
Total		28 ore
Bibliografie		

1. Bighea, A. (2005). Terapie fizicală și reabilitarea în practica medicală. Editura Medicală Universitară.
2. Ciucurel, C., & Iconaru, E. I. (2013). Aplicații ale hidrokinetoterapiei în afecțiuni reumatismale, ortopedico-traumatice și accidente sportive. În L. Georgescu & T. Avramescu (Coord.), Ghid de intervenție profilactică și terapeutică în stațiunile balneoclimaterice. Editura Universității din Pitești.
3. Crețu, A., & Boboc, F. (2003). Ghid de kinetoterapie în bolile reumatice. Editura Bren.
4. Crețu, A. (2003). Ghid clinic și terapeutic fizical-kinetic în bolile reumatice. Editura Bren.
5. Iconaru, E. I. (2013). Reumatismele inflamatorii în practica kinetoterapeutică. Editura ProUniversitaria; Editura Universitaria.
6. Popescu, E., & Ionescu, R. (2002). Compendiu de reumatologie. Editura Tehnică.
7. Popescu, R., et al. (2004). Ghid de evaluare clinică și funcțională în recuperarea medicală (Vol. I). Editura Medicală Universitară.
8. Sbenghe, T. (2008). Kinesiologie – știința mișcării. Editura Medicală.

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele activității kinetoterapeutului din spitale, clinici și centre de recuperare, cabinete de kinetoterapie și baze de tratament.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Cunoașterea afecțiunilor reumatologice, a manifestărilor funcționale și a principiilor kinetoterapiei	- Examen scris	- 50 %
10.5 Lucrări practice	- Corectitudinea evaluării funcționale și utilizarea terminologiei de specialitate	- Evaluare practică	- 40 %
	- Participare activă, respectarea instrucțiunilor și aplicarea regulilor de siguranță	- Observarea activității	- 10 %
10.6 Standard minim de performanţă			
- Obținerea notei 5 la evaluarea practică și la examenul scris.			

Data completării
24.09.2026

Semnătura titularului de curs,
Lect. univ. dr. Dumitru-Niculae CRISTEA

Semnătura titularului de seminar,
Asist. univ. drd. Bogdan ALEXANDRU

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament,
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ŞTIINTE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgovişte
1.2 Facultatea/Departamentul	Ştiinţe Umaniste
1.3 Departamentul	Educaţie Fizică şi Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială / Kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Conf. univ. dr. Sofia BRATU			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				Conf. univ. dr. Sofia BRATU			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					4
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi: consultații					-
3.7 Total ore studiu individual					8
3.9 Total ore pe semestru					50
3.10 Numărul de credite					**2**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă.
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu tablă inteligentă.

6. Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe

- să explice conceptele fundamentale, funcțiile, formele și modelele comunicării;
- să descrie particularitățile comunicării verbale, nonverbale și paraverbale;
- să identifice barierele de comunicare și factorii care influențează relația dintre kinetoterapeut și beneficiar;
- să cunoască principiile comunicării etice, ale confidențialității și ale colaborării interdisciplinare.

6.2 Aptitudini ➢ să formuleze și să transmită mesaje orale și scrise clare, coerente și adecvate situației profesionale; ➢ să utilizeze ascultarea activă, întrebările relevante și feedbackul în comunicarea cu beneficiarii; ➢ să redacteze mesaje profesionale, rapoarte scurte, prezentări și materiale informative; ➢ să gestioneze situații de comunicare dificilă prin argumentare, empatie și identificarea unor soluții adecvate; ➢ să prezinte oral informații de specialitate și să susțină un punct de vedere folosind argumente relevante.
6.3 Responsabilitate și autonomie ➢ să manifeste respect și responsabilitate în interacțiunile cu beneficiarii și colegii; ➢ să respecte confidențialitatea informațiilor și limitele comunicării profesionale; ➢ să contribuie la activitățile de echipă și la schimbul de informații în contexte interdisciplinare; ➢ să își evalueze propriile competențe de comunicare și să identifice direcții de îmbunătățire.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor de comunicare orală și scrisă necesare interacțiunii profesionale în domeniul kinetoterapiei, al activităților motrice și al științei sportului și educației fizice, în vederea facilitării relației cu beneficiarii, colegii și ceilalți specialiști implicați în procesul de recuperare funcțională.
7.2 Obiectivele specifice	Să identifice principalele forme, funcții și modele ale comunicării; Să utilizeze corect terminologia specifică domeniului kinetoterapiei, educației fizice și sportului; Să aplice tehnici de comunicare verbală, nonverbală și paraverbală în contexte profesionale; Să formuleze mesaje clare, coerente și adaptate interlocutorului; Să utilizeze ascultarea activă, empatia și feedbackul în relația cu beneficiarii; Să redacteze documente și mesaje profesionale specifice domeniului; Să gestioneze situații de comunicare dificilă și să contribuie la prevenirea conflictelor; Să respecte principiile etice, confidențialitatea și conduita profesională în comunicarea cu beneficiarii și echipa interdisciplinară

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Comunicarea: concept, definiții, rol și importanță în știința sportului și educației fizice	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
2. Modele, funcții și elemente ale procesului de comunicare	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
3. Tipuri și forme de comunicare: comunicarea orală, scrisă, verbală și nonverbală	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
4. Comunicarea paraverbală: ton, ritm, intensitate, intonație și fluență	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
5. Comunicarea interpersonală și relația kinetoterapeut–beneficiar	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
6. Ascultarea activă, empatia, întrebările și feedbackul	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
7. Bariere de comunicare și modalități de depășire a acestora	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
8. Comunicarea adaptată particularităților beneficiarului și contextului de intervenție	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
9. Comunicarea în echipa interdisciplinară și colaborarea între specialiști	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
10. Comunicarea în situații dificile: emoții, rezistență, neînțelegeri și conflicte	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
11. Comunicarea profesională scrisă: mesaje, informări și documente de specialitate	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
12. Comunicarea academică: prezentarea informațiilor, argumentarea și citarea surselor	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
13. Comunicarea digitală și utilizarea responsabilă a tehnologiilor informaționale	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
14. Etica comunicării, confidențialitatea și sinteza principalelor concepte	Prelegere interactivă, expunere PPT	1 ore
TOTAL		**14 ore**
Bibliografie		

Bibliografie obligatorie:
Bratu, S. (2023). *Comunicarea. O abordare interdisciplinară.* Cluj-Napoca: Editura Presa universitară clujeană.
Dinu, M. (2009). *Comunicarea. Repere fundamentale.* Bucureşti: Editura Orizonturi.
Lacombe, F. (2005). *Rezolvarea dificultăţilor de comunicare.* Iaşi: Editura Polirom.

Bibliografie facultativă:
Agabrian, M. (2008). *Strategii de comunicare eficientă.* Iaşi*:* Editura Institutul European.
Borchin, M. (2007). *Comunicare şi argumentare - Teorie şi aplicaţii.* Timişoara: Editura Excelsior Art.
Cava, R. (2012). *Comunicarea cu oamenii dificili.* Bucureşti: Editura Curtea veche.
Chiru, Ir. (2003). *Comunicare interpersonală.* Bucureşti: Tritonic.
Cuilenburg, J., Scholten, O., Noomen, G.W. (2000), *Știința comunicării*, București: Editura Humanitas.
Drăgan, I. (2007). *Comunicarea. Paradime şi teorii*. Bucureşti: Editura RAO.
Erikson, Th. (2019), *Înconjurat de idioți.* Bucureşti: Editura Litera.
Ficeac, B. (2014). *Tehnici de manipulare*. Bucureşti: Editura CH Beck.
Ionescu-Ruxăndoiu, L. (1999). *Conversaţia. Structuri şi strategii*, Bucureşti: Editura All Educaţional.
Haines, R. (2009). *Tipuri şi tehnici de comunicare în organizaţii,* Bucureşti: Editura Universitară.
McQuail, D. (1999), *Comunicarea,* Iaşi: Editura Institutul European.
Mucchielli, A. (2015). *Arta de a influența. Analiza tehnicilor de manipulare.* Iaşi: Editura Polirom.
Pânişoara I.O*.* (2015). *Comunicare eficientă*. Iaşi: Editura Polirom.
Pease, Al. Garner, Al. (1996). *Limbajul vorbirii. Arta conversaţiei*. Bucureşti: Editura Polimark.
Thierry, L. (2008). *Comunicarea de criză*. Bucureşti: Editura CH Beck.
Turk, Ch. (2009). *Comunicarea eficientă. Cum să le vorbeşti oamenilor.* București: Editura Trei.

Seminar	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Identificarea elementelor comunicării în situații specifice activităților de kinetoterapie; exerciții de autocunoaștere a stilului de comunicare	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
2. Analiza unor situații de comunicare; identificarea emițătorului, receptorului, mesajului, canalului și feedbackului	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
3. Exerciții de comunicare verbală și nonverbală; interpretarea gesturilor, posturii și expresiei faciale	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
4. Exerciții privind utilizarea vocii, intonației, ritmului și limbajului adecvat	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
5. Simularea primei întâlniri dintre kinetoterapeut și beneficiar; formularea întrebărilor și prezentarea procedurilor	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
6. Aplicarea tehnicilor de ascultare activă și feedback; reformularea și clarificarea mesajelor	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
7. Identificarea barierelor de comunicare și elaborarea unor soluții pentru depășirea lor	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
8. Adaptarea comunicării la vârstă, nivel de înțelegere, particularități individuale și contextul intervenției	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
9. Simularea unei ședințe de echipă interdisciplinară; transmiterea și sintetizarea informațiilor relevante	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
10. Jocuri de rol pentru gestionarea conflictelor, a nemulțumirilor și a situațiilor de comunicare dificilă	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
11. Redactarea unor mesaje profesionale, informări și note sintetice; corectarea exprimării și a structurii textului	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
12. Realizarea și susținerea unei prezentări pe o temă din kinetoterapie, educație fizică sau sport	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
13. Exerciții de comunicare prin mijloace digitale; redactarea unui mesaj profesional și evaluarea credibilității surselor	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
14. Prezentarea proiectelor individuale/de grup; autoevaluarea și evaluarea colegială a competențelor de comunicare	Demonstraţia, lucrul în grup, explicaţia	2 ore
TOTAL		**28 ore**
Bibliografie		

Bibliografie obligatorie:
Bratu, S. (2023). *Comunicarea. O abordare interdisciplinară.* Cluj-Napoca: Editura Presa universitară clujeană.
Dinu, M. (2009). *Comunicarea. Repere fundamentale.* Bucureşti: Editura Orizonturi.
Lacombe, F. (2005). *Rezolvarea dificultăţilor de comunicare.* Iaşi: Editura Polirom.

Bibliografie facultativă:
Agabrian, M. (2008). *Strategii de comunicare eficientă.* Iaşi*:* Editura Institutul European.
Borchin, M. (2007). *Comunicare şi argumentare - Teorie şi aplicaţii.* Timişoara: Editura Excelsior Art.
Cava, R. (2012). *Comunicarea cu oamenii dificili.* Bucureşti: Editura Curtea veche.
Chiru, Ir. (2003). *Comunicare interpersonală.* Bucureşti: Tritonic.
Cuilenburg, J., Scholten, O., Noomen, G.W. (2000), *Știința comunicării*, București: Editura Humanitas.
Drăgan, I. (2007). *Comunicarea. Paradime şi teorii*. Bucureşti: Editura RAO.

Erikson, Th. (2019), *Înconjurat de idioți.* Bucureşti: Editura Litera.
Ficeac, B. (2014). *Tehnici de manipulare*. Bucureşti: Editura CH Beck.
Ionescu-Ruxăndoiu, L. (1999). *Conversaţia. Structuri şi strategii*, Bucureşti: Editura All Educaţional.
Haines, R. (2009). *Tipuri şi tehnici de comunicare în organizaţii,* Bucureşti: Editura Universitară.
McQuail, D. (1999), *Comunicarea,* Iaşi: Editura Institutul European.
Mucchielli, A. (2015). *Arta de a influenţa. Analiza tehnicilor de manipulare.* Iaşi: Editura Polirom.
Pânişoara I.O. (2015). *Comunicare eficientă*. Iaşi: Editura Polirom.
Pease, Al. Garner, Al. (1996). *Limbajul vorbirii. Arta conversaţiei*. Bucureşti: Editura Polimark.
Thierry, L. (2008). *Comunicarea de criză*. Bucureşti: Editura CH Beck.
Turk, Ch. (2009). *Comunicarea eficientă. Cum să le vorbeşti oamenilor.* București: Editura Trei.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele profesionale din domeniul kinetoterapiei și al activităților motrice, punând accent pe comunicarea eficientă cu beneficiarii, colaborarea interdisciplinară, redactarea documentelor profesionale și respectarea normelor etice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice	Examan scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Aplicarea tehnicilor de comunicare	Evaluarea activităților practice de seminar	40%
	Participare activă și implicare în activitățile de seminar	Observare sistematică	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Obținerea notei 5 la evaluarea activităților de seminar și examenul scris.			

Data completării
24.09.2026

Titular de curs
Conf. univ. dr. Sofia BRATU

Titularul de seminar
Conf. univ. dr. Sofia BRATU

Data avizării în Departament
25.09.2026

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgovişte
1.2 Facultatea/Departamentul	Ştiinţe Umaniste
1.3 Departamentul	Educaţie Fizică şi Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială / Kinetoterapeut

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Stagiu de practica in centre speciale			
2.2 Titularul activităţilor de curs				-			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				As. univ. drd. Bogdan ALEXANDRU			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DF

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					6
Examinări					6
Alte activităţi					-
3.7 Total ore studiu individual					72
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4.Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Cunoașterea noțiunilor fundamentale de anatomie, fiziologie, evaluare funcțională și kinetoterapie
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	-
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Practica se desfășoară în centre speciale, centre de recuperare, servicii de zi sau alte instituții partenere care oferă servicii persoanelor cu dizabilități ori cu nevoi funcționale speciale.

6.Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe ➢ să descrie organizarea și funcționarea centrelor speciale în care se desfășoară activități de recuperare și sprijin; ➢ să identifice principalele categorii de beneficiari și nevoile lor funcționale; ➢ să explice rolul kinetoterapeutului în echipa interdisciplinară; ➢ să recunoască principiile de bază ale intervenției kinetoterapeutice adaptate, precum și regulile de siguranță aplicabile.
6.2 Aptitudini ➢ să observe și să consemneze caracteristicile funcționale relevante ale beneficiarilor, sub îndrumarea specialistului; ➢ să participe la activități de evaluare funcțională și la aplicarea unor exerciții adaptate; ➢ să utilizeze, sub supraveghere, tehnici de asistare, poziționare și mobilizare corespunzătoare situației; ➢ să comunice adecvat cu beneficiarii și membrii echipei interdisciplinare; ➢ să completeze corect documentele de practică și să redacteze un raport privind activitățile desfășurate.
6.3 Responsabilitate și autonomie ➢ să respecte indicațiile coordonatorului de practică și limitele competențelor proprii; ➢ să manifeste empatie, răbdare și respect față de demnitatea și drepturile beneficiarilor; ➢ să respecte normele de igienă, securitate, confidențialitate și protecție a datelor; ➢ să identifice propriile dificultăți și să formuleze obiective de dezvoltare profesională.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor practice de observare, evaluare funcțională și participare asistată la activități kinetoterapeutice destinate persoanelor cu dizabilități sau cu nevoi speciale, în vederea facilitării autonomiei funcționale, participării sociale și îmbunătățirii calității vieții.
7.2 Obiectivele specifice	Să identifice tipurile de centre speciale, serviciile oferite și rolul specialiștilor din echipa interdisciplinară; Să respecte regulile de organizare, securitate și conduită profesională specifice centrului de practică; Să observe particularitățile funcționale și nevoile beneficiarilor, în limitele rolului său; Să participe, sub supraveghere, la aplicarea unor metode și mijloace kinetoterapeutice adaptate; Să utilizeze corect principiile de poziționare, mobilizare și asistare a beneficiarilor, conform indicațiilor specialistului; Să comunice adecvat cu beneficiarii, aparținătorii și membrii echipei interdisciplinare; Să consemneze activitățile desfășurate în caietul sau portofoliul de practică; Să reflecteze asupra experiențelor practice și să identifice direcții de dezvoltare profesională.

8.Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
-	-	-
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
1. Prezentarea centrului de practică, a structurii organizatorice, a serviciilor oferite și a regulamentului intern	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
2. Identificarea rolurilor și responsabilităților membrilor echipei interdisciplinare; observarea activităților kinetoterapeutului	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
3. Familiarizarea cu principalele categorii de beneficiari și identificarea nevoilor funcționale specifice	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
4. Observarea evaluării funcționale: postură, mobilitate articulară, echilibru, coordonare și capacitate de deplasare	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare,	2 ore
5. Observarea activităților de poziționare și mobilizare; identificarea măsurilor de prevenire a accidentelor	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
6. Participarea asistată la exerciții pentru menținerea și dezvoltarea mobilității articulare	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
7. Participarea asistată la activități pentru dezvoltarea echilibrului, coordonării și controlului postural	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
8. Observarea și aplicarea asistată a exercițiilor pentru dezvoltarea forței și rezistenței musculare, adaptate beneficiarilor	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
9. Participarea la activități de dezvoltare a motricității și de stimulare	Explicaţie, Demonstraţia,	2 ore

senzorio-motorie, în funcție de specificul centrului	Repetare	
10. Observarea și exersarea modalităților de facilitare a transferurilor și deplasării în condiții de siguranță	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
11. Participarea la activități motrice adaptate pentru dezvoltarea autonomiei în activitățile cotidiene	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
12. Observarea comunicării cu beneficiarii și aparținătorii; analiza colaborării în cadrul echipei interdisciplinare	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
13. Consemnarea observațiilor practice, analiza unui caz anonimizat și elaborarea raportului de practică	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
14. Prezentarea activităților desfășurate, evaluarea competențelor dobândite și formularea concluziilor privind experiența de practică	Explicaţie, Demonstraţia, Repetare	2 ore
TOTAL		**28 ore**

Bibliografie

1. Albu, A., Albu, C., & Petcu, I. (2001). Asistența în familie a persoanei cu deficiență funcțională – Tehnici de îngrijire și manevrare a bolnavului. Polirom.
5. Albu, A., Albu, C., & Vlad, T. L. (2000). Asistența psihopedagogică și medicală a copilului deficient fizic. Polirom.
6. Engrich, E. (2023). Kinetoterapia pe înțelesul tuturor (ed. a 3-a, revizuită și adăugită). Editura Medicală.
7. Kiss, I. (2007). Fizio-kinetoterapia și recuperarea medicală în afecțiunile aparatului locomotor. Editura Medicală.
2. Marcu, V., & Dan, M. (Coord.). (2006). Kinetoterapie/Physiotherapy. Editura Universității din Oradea.
8. Popescu, R., Trăistaru, R., & Badea, P. (2004). Ghid de evaluare clinică și funcțională în recuperarea medicală (Vol. I–II). Editura Medicală Universitară.
3. Robănescu, N. (1999). Reeducarea neuromotorie. Editura Medicală.
9. Sbenghe, T. (2002). Kinesiologie – știința mișcării. Editura Medicală.

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele practice din centrele de recuperare, centrele de zi și instituțiile care oferă servicii persoanelor cu dizabilități.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Activitatea practică și conduita profesională	Fișa de evaluare completată de îndrumător	40%
	Caietul/portofoliul de practică	Verificarea documentării activităților	30%
	Raportul final de practică	Evaluarea conținutului și a reflecției profesionale	20%
	Prezentarea și analiza experienței de practică	Discuție finală	10%
10.6 Standard minim de performanţă Obținerea notei 5 la evaluarea portofoliul de practică.			

Data completării
24.09.2026

Titular curs

Titular aplicații practice
Asist. univ. drd. Bogdan ALEXANDRU

Data avizării în departament
25.09.2026

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Cristian Savu

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgovişte
1.2 Facultatea/Departamentul	Ştiinţe Umaniste
1.3 Departamentul	Educaţie Fizică şi Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială / Kinetoterapeut

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Educaţie pentru sănătate şi prim ajutor			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Conf. univ. dr. Gabrieela Monica IONESCU			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				As. Univ. drd. Constanta Corina NITU			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					25
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activităţi					-
3.7 Total ore studiu individual					83
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4.Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu tablă inteligentă și materiale specifice

6.Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe ➢ să definească noțiunile de sănătate, prevenție, educație pentru sănătate și prim ajutor;

➢ să explice rolul activității fizice, alimentației echilibrate, igienei, odihnei și gestionării stresului în menținerea sănătății; ➢ să identifice principalii factori de risc pentru bolile cronice și accidente; ➢ să descrie principiile evaluării inițiale a unei situații de urgență și etapele de alertare a serviciilor specializate; ➢ să recunoască semnele principale ale stopului cardio-respirator, obstrucției căilor aeriene, hemoragiilor și traumatismelor frecvente.
6.2 Aptitudini ➢ să formuleze mesaje de educație pentru sănătate adaptate unor categorii diferite de beneficiari; ➢ să evalueze siguranța locului incidentului și să solicite ajutor specializat în mod corespunzător; ➢ să aplice, în simulări și sub îndrumare, manevrele de bază de resuscitare cardio-pulmonară și utilizarea defibrilatorului extern automat; ➢ să demonstreze măsuri inițiale de prim ajutor pentru hemoragii, plăgi, arsuri și traumatisme, în acord cu instruirea primită; ➢ să comunice clar informațiile esențiale către operatorul serviciului 112 și către echipajele de intervenție.
6.3 Responsabilitate și autonomie ➢ să acționeze responsabil, în limitele competențelor dobândite și fără a se expune inutil la pericole; ➢ să respecte demnitatea persoanei afectate și să evite intervențiile nejustificate; ➢ să colaboreze cu ceilalți participanți la intervenție și să urmeze indicațiile serviciilor specializate; ➢ să își actualizeze periodic cunoștințele și abilitățile de prim ajutor.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor de educație pentru sănătate, prevenție și acordare a primului ajutor, necesare viitorului kinetoterapeut în activitatea cu beneficiarii, în mediile de recuperare funcțională și în alte contexte profesionale.
7.2 Obiectivele specifice	Să explice conceptele fundamentale privind sănătatea, factorii de risc și prevenirea îmbolnăvirilor; Să identifice comportamentele favorabile sănătății și să formuleze recomandări generale privind activitatea fizică, alimentația, igiena și odihna; Să recunoască semnele unor urgențe medicale și să aprecieze necesitatea solicitării ajutorului specializat; Să cunoască succesiunea etapelor de intervenție inițială într-o situație de urgență; Să aplice, în condiții de instruire și simulare, manevrele de bază ale resuscitării cardio-pulmonare și utilizarea unui defibrilator extern automat, conform protocoalelor actuale; Să exerseze măsuri de prim ajutor în caz de hemoragii, plăgi, traumatisme, arsuri, lipotimii și alte situații frecvente; Să comunice eficient cu persoana afectată, martorii și serviciile de urgență; Să respecte principiile de siguranță, igienă, responsabilitate și conduită etică în acordarea primului ajutor.

8.Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Sănătatea și factorii determinanți ai sănătății. Conceptul de educație pentru sănătate	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
2. Promovarea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor. Comportamente favorabile sănătății	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
3. Activitatea fizică, sedentarismul și rolul mișcării în menținerea sănătății	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
4. Alimentația echilibrată, hidratarea, igiena personală și odihna	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
5. Prevenirea bolilor transmisibile și netransmisibile. Factori de risc și măsuri de prevenție	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
6. Prevenirea accidentelor în activitățile fizice, sportive și de kinetoterapie	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
7. Noțiuni generale de prim ajutor. Siguranța salvatorului și evaluarea inițială a situației	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
8. Alertarea serviciilor de urgență. Evaluarea stării de conștiență și a respirației	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
9. Noțiuni de bază privind resuscitarea cardio-pulmonară și utilizarea defibrilatorului extern automat	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
10. Obstrucția căilor aeriene prin corp străin. Măsuri inițiale de intervenție	Prelegere fizic /	1 ore

	Videoproiectie PPT	
11. Primul ajutor în hemoragii, plăgi și traumatisme ale aparatului locomotor	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
12. Primul ajutor în arsuri, electrocutare și accidente provocate de temperaturi extreme	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
13. Primul ajutor în lipotimie, convulsii, reacții alergice severe și alte urgențe medicale	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
14. Organizarea intervenției în situații de urgență. Recapitulare și integrarea cunoștințelor	Prelegere fizic / Videoproiectie PPT	1 ore
TOTAL		**14 ore**

Bibliografie
1. Căileanu, T. (2004). Opțiunea „S" – sănătate prin metode naturiste. Editura Dacia.
2. Cordun, M. (2006). Aspecte ale traumatismului și nevoia intervenției psihologice în recuperare. Editura Fundației Humanitas.
3. Crețu, A. (2008). A.B.C.-ul primului ajutor. Editura Didactică și Pedagogică.
4. Drăgan, I. (2009). Medicina sportivă aplicată. Editura Editis.
5. Ionescu, A. N. (2016). Gimnastica medicală. Editura All.
6. Ionescu, A. N., & Anton, B. (2014). Dirijarea medicală a efortului. Școala Națională de Antrenori.
7. Moacă, G. M. (2015). Educație pentru sănătate și prim ajutor – cu aplicații în kinetoterapie. Editura Bibliotheca.
8. Mureșan, D. (2008). Primul ajutor medical. Editura Fundației „România de Mâine".
9. Nenciu, G. (2012). Fiziologia sistemului neuro-muscular cu aplicații în sport. Editura Fundației „România de Mâine".
10. Prisăcaru, V., & Malai, E. (2006). Optimizarea educației pentru sănătate.

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
1. Identificarea factorilor determinanți ai sănătății și analiza obiceiurilor cotidiene care influențează starea de sănătate	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
2. Elaborarea unui mesaj sau a unui material informativ privind promovarea sănătății și prevenirea comportamentelor de risc	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
3. Analiza beneficiilor activității fizice și elaborarea unor recomandări generale pentru reducerea sedentarismului	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
4. Studiu de caz privind alimentația, hidratarea, igiena și recuperarea prin odihnă	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
5. Identificarea factorilor de risc și elaborarea unor măsuri de prevenție pentru diferite categorii de beneficiari	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
6. Analiza riscurilor în sala de kinetoterapie și în activitățile sportive; măsuri de prevenire a accidentelor	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
7. Simularea evaluării siguranței locului incidentului, a protejării salvatorului și a solicitării ajutorului	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
8. Exerciții de recunoaștere a stării de inconștiență și a respirației anormale; simularea apelului la 112	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
9. Exersarea resuscitării cardio-pulmonare la manechin și familiarizarea cu defibrilatorul extern automat de instruire	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
10. Simularea intervenției în cazul obstrucției căilor aeriene prin corp străin, conform protocoalelor actuale	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
11. Exerciții de oprire a hemoragiilor, pansare și imobilizare provizorie în situații simulate de traumatism	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
12. Analiza și simularea măsurilor inițiale de prim ajutor în arsuri și accidente provocate de temperaturi extreme	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
13. Analiza unor scenarii privind lipotimia, convulsiile și reacțiile alergice severe; identificarea conduitei inițiale adecvate	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
14. Scenariu integrat de intervenție, recapitularea procedurilor și evaluarea practică a deprinderilor dobândite	Demonstraţia, Explicaţia Lucrul în grup	2 ore
TOTAL		**28 ore**

Bibliografie
1. Căileanu, T. (2004). Opțiunea „S" – sănătate prin metode naturiste. Editura Dacia.
2. Cordun, M. (2006). Aspecte ale traumatismului și nevoia intervenției psihologice în recuperare. Editura Fundației Humanitas.
3. Crețu, A. (2008). A.B.C.-ul primului ajutor. Editura Didactică și Pedagogică.
4. Drăgan, I. (2009). Medicina sportivă aplicată. Editura Editis.
5. Ionescu, A. N. (2016). Gimnastica medicală. Editura All.
6. Ionescu, A. N., & Anton, B. (2014). Dirijarea medicală a efortului. Școala Națională de Antrenori.
7. Moacă, G. M. (2015). Educație pentru sănătate și prim ajutor – cu aplicații în kinetoterapie. Editura Bibliotheca.
8. Mureșan, D. (2008). Primul ajutor medical. Editura Fundației „România de Mâine".

9. Nenciu, G. (2012). Fiziologia sistemului neuro-muscular cu aplicații în sport. Editura Fundației „România de Mâine”.
10. Prisăcaru, V., & Malai, E. (2006). Optimizarea educației pentru sănătate.

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei răspund cerințelor din domeniul kinetoterapiei, recuperării funcționale și promovării sănătății. Sunt urmărite dezvoltarea capacității de prevenire a riscurilor, recunoașterea situațiilor de urgență și aplicarea tehnicilor de bază de prim ajutor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finală	Test cu subiecte de sinteză – fizic - grilă	50%
		Alte activități (Prezenţă)	10%
10.5 Seminar/laborator	Referat/ Lucrări practice	Testarea continuă pe parcursul semestrului – fizic	40%
10.6 Standard minim de performanţă: Obținerea notei 5 la evaluarea activităților de seminar și examenul scris.			

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf. univ. dr. Gabriela-Monica IONESCU

Titular aplicații practice
Asist. univ. drd. Constanța-Corina NIȚU

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ŞTIINTE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgovişte
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Ştiinte Umaniste
1.3 Departamentul	Educatie Fizică si Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială/Kinetoterapeut

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Masaj și tehnici complementare			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Lect. univ. dr. Dumitru-Niculae CRISTEA			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				Asist. univ. drd. Bogdan ALEXANDRU			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/lucrari practice	3
3.4 Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/lucrari practice	42
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activităţi					
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4.Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Cunoștințe de bază de anatomie funcțională și fiziologie umană.
4.2 de competenţe	Identificarea principalelor regiuni anatomice ale corpului uman.

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Laborator dotat cu banchete de masaj, saltele, planșe, mulaje și materiale auxiliare.

6.Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe
- Să descrie principiile și efectele fiziologice ale masajului asupra tegumentelor, musculaturii, circulației și stării generale a organismului.
- Să identifice principalele manevre de masaj, indicațiile, contraindicațiile și precauțiile asociate.

➢ Să explice rolul masajului și al tehnicilor complementare în prevenție, relaxare și recuperare funcțională. ➢ Să prezinte criteriile de alegere a tehnicilor în funcție de obiectivele urmărite și de particularitățile beneficiarului.
6.2 Aptitudini ➢ Să pregătească spațiul de lucru și beneficiarul pentru aplicarea masajului, respectând regulile de igienă și siguranță. ➢ Să execute corect manevrele fundamentale de masaj: netezire, fricțiune, frământare, tapotament și vibrații. ➢ Să aplice tehnici de masaj pe principalele regiuni anatomice, adaptând poziția, presiunea, ritmul și durata manevrelor. ➢ Să selecteze și să demonstreze tehnici complementare adecvate obiectivelor urmărite, în limitele pregătirii profesionale. ➢ Să recunoască situațiile în care masajul trebuie evitat, întrerupt sau realizat numai după obținerea avizului medical.
6.3 Responsabilitate și autonomie ➢ Să desfășoare activitățile practice cu responsabilitate, respectând limitele competențelor profesionale. ➢ Să manifeste grijă față de confortul, siguranța, intimitatea și demnitatea beneficiarului. ➢ Să evalueze critic propria execuție și să corecteze erorile tehnice pe baza feedbackului primit. ➢ Să colaboreze cu membrii echipei de recuperare și să solicite sprijin de specialitate atunci când situația o impune.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor teoretice și a abilităților practice necesare aplicării corecte, sigure și adaptate a tehnicilor de masaj și a unor tehnici complementare, în vederea susținerii proceselor de prevenție, relaxare și recuperare funcțională.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea fundamentelor anatomice, fiziologice și metodice ale masajului. Înțelegerea efectelor, indicațiilor, contraindicațiilor și precauțiilor asociate tehnicilor utilizate. Formarea deprinderilor de execuție a manevrelor fundamentale de masaj. Dezvoltarea capacității de aplicare a masajului pe principalele regiuni ale corpului. Familiarizarea cu tehnici complementare și cu posibilitățile de integrare a acestora în intervenția kinetoterapeutică. Formarea unei conduite profesionale bazate pe igienă, siguranță, comunicare și respectarea limitelor profesionale.

8.Conţinuturi

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Noțiuni introductive privind masajul. Definiție, clasificare, evoluție și rol în kinetoterapie	Prelegere Curs interactiv	1 ore
2. Bazele anatomice și fiziologice ale masajului. Efecte locale și generale	Prelegere Curs interactiv	1 ore
3. Indicațiile, contraindicațiile și precauțiile aplicării masajului. Evaluarea preliminară a beneficiarului	Prelegere Curs interactiv	1 ore
4. Principii metodice și reguli de igienă, ergonomie și organizare a ședinței de masaj	Prelegere Curs interactiv	1 ore
5. Manevrele fundamentale de masaj: netezirea și fricțiunea	Prelegere Curs interactiv	1 ore
6. Manevrele fundamentale de masaj: frământarea, tapotamentul și vibrațiile	Prelegere Curs interactiv	1 ore
7. Masajul regiunii cervicale, al spatelui și al regiunii lombare	Prelegere Curs interactiv	1 ore
8. Masajul membrului superior și al centurii scapulare	Prelegere Curs interactiv	1 ore
9. Masajul membrului inferior și al centurii pelviene	Prelegere Curs interactiv	1 ore
10. Masajul toracic și abdominal: indicații și precauții specifice	Prelegere Curs interactiv	1 ore
11. Masajul de relaxare și masajul în contextul activității fizice și sportive	Prelegere Curs interactiv	1 ore
12. Tehnici complementare: principii, clasificare și criterii de selecție	Prelegere	1 ore

	Curs interactiv	
13. Integrarea masajului și a tehnicilor complementare în programele de recuperare funcțională	Prelegere Curs interactiv	1 ore
14. Sinteză: alegerea tehnicilor, siguranța aplicării și integrarea în intervenția kinetoterapeutică	Prelegere Curs interactiv	1 ore
Total		14 ore
Bibliografie		

1. Diaconu, A. (2009). Manual de tehnică a masajului terapeutic. Editura Medicală.
2. Gillanders, A. (2003). Alinare și vindecare prin reflexoterapie. Editura Niculescu.
3. Rabolu, E. (2009). Masaj și tehnici complementare de masaj. Editura Universitaria.
4. Schäfer, C. (2003). Shiatsu, masajul care vindecă. Editura Niculescu.
5. Tudor, M. I. (2021). Suport de curs – Masaj și tehnici complementare. Universitatea din Pitești.
6. Zamora, E. (2004). Masajul medical – indicații terapeutice. Editura GMI.

8.2 Seminar/laborator/lucrări practice	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Organizarea spațiului de lucru. Pregătirea mesei de masaj, igiena mâinilor, poziționarea și comunicarea cu beneficiarul	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
2. Exersarea pozițiilor de lucru, a prizei și a dozării presiunii. Netezirea: tipuri și modalități de execuție	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
3. Fricțiunea: tehnici de execuție, dozare și aplicare pe regiuni anatomice	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
4. Frământarea: variante tehnice și aplicare la nivelul musculaturii	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
5. Tapotamentul și vibrațiile. Asocierea manevrelor și respectarea succesiunii metodice	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
6. Masajul spatelui și al regiunii lombare: succesiunea manevrelor și adaptarea intensității	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
7. Masajul regiunii cervicale și al centurii scapulare: tehnici și precauții	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
8. Masajul membrului superior: braț, antebraț și mână	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
9. Masajul membrului inferior: coapsă, gambă și picior	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
10. Masajul regiunii pelviene și al șoldului. Poziționare, protejarea intimității și precauții	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
11. Tehnici de masaj de relaxare și masaj utilizat în activitatea sportivă: aplicare practică și dozare	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
12. Tehnici complementare selectate: demonstrație, exersare și analizarea indicațiilor și contraindicațiilor	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
13. Alcătuirea și aplicarea unei secvențe de masaj adaptate unui obiectiv funcțional, în cadrul unui studiu de caz didactic	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
14. Evaluare practică integrativă: pregătirea beneficiarului, alegerea manevrelor, execuție și justificarea tehnicilor	Explicaţie, demonstraţie	3 ore
Total		42 ore
Bibliografie		

1. Diaconu, A. (2009). Manual de tehnică a masajului terapeutic. Editura Medicală.
2. Gillanders, A. (2003). Alinare și vindecare prin reflexoterapie. Editura Niculescu.
3. Rabolu, E. (2009). Masaj și tehnici complementare de masaj. Editura Universitaria.
4. Schäfer, C. (2003). Shiatsu, masajul care vindecă. Editura Niculescu.
5. Tudor, M. I. (2021). Suport de curs – Masaj și tehnici complementare. Universitatea din Pitești.
6. Zamora, E. (2004). Masajul medical – indicații terapeutice. Editura GMI.

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele formării profesionale în kinetoterapie și recuperare funcțională. Cunoștințele teoretice și activitățile practice urmăresc dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de masaj în condiții de siguranță, de a identifica indicațiile și contraindicațiile acestora și de a adapta intervenția la particularitățile beneficiarului.

10. Evaluare

Anexa 9

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finală	Examen scris – subiecte sinteză	50 %
10.7Lucrări practice	Activitate de laborator	Participare activă în timpul laboratorului	30 %
	Rezolvarea temelor de casă - referate	Susţinerea temei de casă	20%
10.6 Standard minim de performanţă			
2,5 puncte acumulate din îndeplinirea activităţilor de laborator şi 2,5 puncte la evaluarea finală; nota 5 la evaluarea finală şi rezolvarea în proporţie de 50% a cerinţelor de la lucrările de laborator.			

Data completării
24.09.2026

Semnătura titularului de curs
Lect. univ. dr. Dumitru-Niculae CRISTEA

Semnătura titularului de seminar
Asist. univ. drd. Bogdan ALEXANDRU

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ŞTIINTE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgovişte
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Ştiinte Umaniste
1.3 Departamentul	Educatie Fizică si Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială/kinetoterapeut

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Metode și tehnici de reeducare neuromotorie			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Lect. univ. dr. Dumitru Niculae CRISTEA			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				Asis.univ.drd. Alexandru Bogdan			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/lucrari practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/lucrari practice	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate	25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	25
Tutoriat	4
Examinări	4
Alte activităţi	-
3.7 Total ore studiu individual	83
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite	5

4.Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Cunoștințe fundamentale de anatomie și fiziologie umană.
4.2 de competenţe	Identificarea principalelor structuri anatomice implicate în controlul mișcării.

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sală sau laborator de kinetoterapie dotat cu saltele, materiale pentru exerciții, mingi terapeutice și alte mijloace specifice.

6.Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe
- Să explice mecanismele neurofiziologice implicate în controlul posturii, echilibrului și mișcării voluntare.

➢ Să descrie principiile generale ale reeducării neuromotorii și rolul neuroplasticității în recuperarea funcțională. ➢ Să identifice caracteristicile principalelor metode și tehnici de reeducare neuromotorie. ➢ Să explice principiile de bază ale facilitării neuromusculare proprioceptive și ale reeducării controlului postural și motor. ➢ Să recunoască indicațiile, contraindicațiile și precauțiile generale privind utilizarea tehnicilor de reeducare neuromotorie.
6.2 Aptitudini ➢ Să observe și să descrie modificările funcționale ale posturii, echilibrului, coordonării și mișcării. ➢ Să selecteze exerciții și tehnici de reeducare neuromotorie în raport cu obiective funcționale clar definite. ➢ Să demonstreze tehnici de facilitare, mobilizare și control al mișcării, în condiții de siguranță și sub supraveghere didactică. ➢ Să aplice exerciții de reeducare a echilibrului, coordonării, transferurilor și deplasării în situații didactice simulate. ➢ Să adapteze nivelul de dificultate al exercițiilor în funcție de capacitatea funcțională observată. ➢ Să consemneze succint răspunsul la intervenție și să formuleze recomandări de continuare a exercițiilor în cadrul scenariilor didactice.
6.3 Responsabilitate și autonomie ➢ Să respecte regulile de siguranță și limitele competențelor profesionale în aplicarea tehnicilor. ➢ Să manifeste o atitudine empatică și responsabilă față de persoanele cu deficite neuromotorii. ➢ Să recunoască situațiile care impun oprirea exercițiului și solicitarea sprijinului cadrului didactic sau al personalului medical. ➢ Să argumenteze alegerea tehnicilor pe baza observației funcționale și a obiectivelor stabilite. ➢ Să utilizeze feedbackul pentru corectarea execuției și dezvoltarea competențelor proprii.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea cunoștințelor teoretice și a abilităților practice necesare înțelegerii și aplicării metodelor și tehnicilor de reeducare neuromotorie, în scopul îmbunătățirii controlului postural, echilibrului, coordonării și funcționalității mișcării.
7.2 Obiectivele specifice	Înțelegerea mecanismelor neurofiziologice care stau la baza controlului motor și a recuperării neuromotorii. Cunoașterea principalelor metode de reeducare neuromotorie și a principiilor de aplicare. Formarea capacității de identificare a deficitelor de postură, echilibru și coordonare. Dezvoltarea deprinderilor de aplicare a tehnicilor de facilitare neuromusculară și a exercițiilor de reeducare motorie. Dezvoltarea capacității de selectare și adaptare a exercițiilor în funcție de obiectivele funcționale. Formarea unei conduite profesionale bazate pe siguranță, comunicare, responsabilitate și respectarea indicațiilor medicale.

8.Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Introducere în reeducarea neuromotorie. Definiții, obiective și domenii de aplicare	Prelegere Curs interactiv	1 ore
2. Bazele neurofiziologice ale controlului motor. Mișcarea voluntară și reflexă	Prelegere Curs interactiv	1 ore
3. Tonusul muscular, reflexele și controlul postural. Implicații pentru recuperare	Prelegere Curs interactiv	1 ore
4. Neuroplasticitatea și principiile învățării motorii în reeducarea neuromotorie	Prelegere Curs interactiv	1 ore
5. Evaluarea funcțională a controlului motor, posturii și echilibrului	Prelegere Curs interactiv	1 ore
6. Principii și tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă	Prelegere Curs interactiv	1 ore
7. Metode de reeducare a controlului postural și a stabilității	Prelegere Curs interactiv	1 ore
8. Reeducarea echilibrului static și dinamic și a coordonării	Prelegere Curs interactiv	1 ore
9. Reeducarea transferurilor și a mobilității funcționale	Prelegere Curs interactiv	1 ore
10. Reeducarea mersului și a controlului motor în activitățile funcționale	Prelegere Curs interactiv	1 ore
11. Metode de reeducare neuromotorie în afecțiuni neurologice	Prelegere	1 ore

centrale: principii generale	Curs interactiv	
12. Metode de reeducare neuromotorie în afectări neurologice periferice: principii generale	Prelegere Curs interactiv	1 ore
13. Individualizarea programului de reeducare neuromotorie și monitorizarea progresului	Prelegere Curs interactiv	1 ore
14. Sinteză privind selectarea și integrarea metodelor și tehnicilor de reeducare neuromotorie	Prelegere Curs interactiv	1 ore
Total		14 ore
Bibliografie		

1. Cristea, D. N. (2019). Metode și tehnici de reeducare neuromotorie [Suport de curs].
2. Kiss, I. (2002). Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală. Editura Medicală.
3. Kory, Ș., & Perju-Dumbravă, L. (2000). Neurologie practică. Editura Casa Cărții de Știință.
4. Marcu, V., & Dan, M. (coord.). (2006). Kinetoterapie/Physiotherapy. Editura Universității din Oradea.
5. Pasztai, Z. (2004). Kinetoterapie în neuropediatrie. Editura Arionda.
6. Popescu, R., Trăistaru, R., & Badea, P. (2004). Ghid de evaluare clinică și funcțională în recuperarea medicală (vol. I–II). Editura Medicală Universitară.
7. Sbenghe, T. (2002). Kinesiologie – știința mișcării. Editura Medicală.

Lucrări practice	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Analiza unor situații funcționale și identificarea obiectivelor reeducării neuromotorii	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2. Observarea posturii și a mișcării. Identificarea principalelor compensări motorii	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
3. Exerciții de observare și apreciere a tonusului muscular și a controlului motor, în limitele competențelor studentului	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
4. Exersarea principiilor învățării motorii: repetare, feedback, gradarea dificultății și orientarea spre sarcină	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
5. Analiza funcțională a echilibrului și coordonării. Alegerea unor probe simple de observare	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
6. Demonstrarea și exersarea unor tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă, în condiții didactice controlate	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
7. Exerciții pentru controlul postural și stabilitatea trunchiului, din poziții variate	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
8. Exerciții pentru reeducarea echilibrului static și dinamic și a coordonării	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
9. Exersarea tehnicilor de facilitare a transferurilor și a schimbării pozițiilor	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
10. Analiza și exersarea secvențelor de reeducare a mersului, cu respectarea măsurilor de siguranță	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
11. Studiu de caz didactic: selectarea exercițiilor pentru o persoană cu afectare neurologică centrală	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
12. Studiu de caz didactic: selectarea exercițiilor pentru o persoană cu afectare neurologică periferică	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
13. Elaborarea unui plan succint de reeducare neuromotorie pe baza unui profil funcțional simulat	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
14. Prezentarea și evaluarea planului de intervenție; justificarea alegerii metodelor și tehnicilor	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
Total		28 ore
Bibliografie		

8. Cristea, D. N. (2019). Metode și tehnici de reeducare neuromotorie [Suport de curs].
9. Kiss, I. (2002). Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală. Editura Medicală.
10. Kory, Ș., & Perju-Dumbravă, L. (2000). Neurologie practică. Editura Casa Cărții de Știință.
11. Marcu, V., & Dan, M. (coord.). (2006). Kinetoterapie/Physiotherapy. Editura Universității din Oradea.
12. Pasztai, Z. (2004). Kinetoterapie în neuropediatrie. Editura Arionda.
13. Popescu, R., Trăistaru, R., & Badea, P. (2004). Ghid de evaluare clinică și funcțională în recuperarea medicală (vol. I–II). Editura Medicală Universitară.
14. Sbenghe, T. (2002). Kinesiologie – știința mișcării. Editura Medicală.

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele formării profesionale în kinetoterapie și recuperare neuromotorie. Acestea urmăresc dezvoltarea capacității de observare funcțională, selectare și aplicare a tehnicilor de reeducare a

posturii, echilibrului, coordonării și mersului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoştinţe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	Examen scris	50 %
10.8 Lucrări practice	Prezență	Înregistrare prezență laborator 100%	20%
	Competențe (abilități) practice	Evaluare practică	20 %
	Portofoliu	Prezentare proiect pe temă dată	10 %
10.6 Standard minim de performanţă			
Obținerea notei 5 la evaluarea practică și examenul scris.			

Data completării
24.09.2026

Semnătura titularului de curs
Lect. univ. dr. Dumitru-Niculae CRISTEA

Semnătura titularului de seminar
Asist. univ. drd. Bogdan ALEXANDRU

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgovişte
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Ştiinte Umaniste
1.3 Departamentul	Educatie Fizică si Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială/kinetoterapeut

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Stagiu de practică în centre de asistenţă socială			
2.2 Titularul activităţilor de curs				-			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				As. univ. drd. Ionel NIȚU			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activităţi					-
3.7 Total ore studiu individual					22
3.9 Total ore pe semestru					50
3.10 Numărul de credite					2

4.Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Cunoștințe fundamentale de anatomie și fiziologie umană.
4.2 de competenţe	Identificarea principalelor funcții ale aparatului locomotor și ale sistemului neuromuscular.

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	-
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Desfășurarea activităților în centre de asistență socială, servicii rezidențiale sau de zi și alte instituții partenere, în baza acordurilor de practică.

6.Rezultatele învățării

6.1 Cunoştinţe ➢ Să descrie rolul centrelor de asistență socială în sprijinirea persoanelor aflate în situații de vulnerabilitate. ➢ Să explice importanța activității fizice adaptate pentru menținerea mobilității, autonomiei și participării sociale. ➢ Să identifice nevoile generale de sprijin ale beneficiarilor, în raport cu particularitățile funcționale observate și cu informațiile furnizate de personalul de specialitate. ➢ Să descrie principiile de bază ale comunicării, incluziunii și protejării drepturilor beneficiarilor.
6.2 Aptitudini ➢ Să observe și să consemneze, în mod obiectiv și cu respectarea confidențialității, caracteristicile activităților desfășurate în centru. ➢ Să participe la organizarea activităților motrice, recreative și de socializare adaptate beneficiarilor. ➢ Să selecteze, sub îndrumare, exerciții simple pentru stimularea mobilității, echilibrului și coordonării, în limitele competențelor studentului. ➢ Să adapteze comunicarea și modul de participare la activitate în funcție de nevoile beneficiarului și de recomandările personalului. ➢ Să întocmească fișe de observație și un portofoliu de practică, fără includerea neautorizată a datelor personale ale beneficiarilor.
6.3 Responsabilitate și autonomie ➢ Să respecte regulamentele instituției, normele de securitate și principiile etice aplicabile activităților cu persoane vulnerabile. ➢ Să colaboreze cu tutorele de practică și cu ceilalți specialiști implicați în activitatea centrului. ➢ Să recunoască situațiile care depășesc rolul și competențele sale și să solicite sprijinul personalului responsabil. ➢ Să analizeze critic experiența de practică și să identifice modalități de îmbunătățire a propriei conduite profesionale.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu activitatea centrelor de asistență socială și dezvoltarea capacității de a participa, sub îndrumare, la activități motrice adaptate și activități de sprijin care contribuie la menținerea autonomiei funcționale, a participării sociale și a calității vieții beneficiarilor.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea structurii, rolului și principalelor servicii oferite de centrele de asistență socială. Dezvoltarea abilităților de observare a nevoilor funcționale și sociale ale beneficiarilor. Familiarizarea cu metodele de adaptare a activităților motrice la particularitățile beneficiarilor. Dezvoltarea capacității de comunicare și colaborare cu personalul de specialitate. Formarea unei conduite profesionale bazate pe empatie, confidențialitate și respectarea drepturilor beneficiarilor. Dezvoltarea abilităților de documentare, autoevaluare și reflecție asupra activității desfășurate în practică.

8.Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
-	-	-
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
1. Prezentarea centrului, a structurii organizatorice, a regulamentului intern și a tipurilor de servicii oferite	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
2. Familiarizarea cu rolurile membrilor echipei interdisciplinare și cu responsabilitățile personalului de specialitate	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
3. Observarea activităților zilnice și identificarea nevoilor generale de sprijin ale beneficiarilor	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
4. Observarea mobilității, a autonomiei funcționale și a participării beneficiarilor la activitățile cotidiene, sub îndrumarea personalului	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
5. Participarea la activități de socializare și recreere adaptate particularităților beneficiarilor	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
6. Observarea și sprijinirea organizării unor activități motrice simple, în condiții de siguranță	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
7. Participarea, sub supraveghere, la exerciții de mobilitate articulară și mișcare funcțională adaptată	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore

8. Participarea la activități pentru stimularea echilibrului și coordonării, în funcție de capacitățile beneficiarilor și de recomandările specialiștilor	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
9. Observarea și sprijinirea activităților care urmăresc dezvoltarea sau menținerea autonomiei în activitățile cotidiene	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
10. Identificarea barierelor de mediu care pot limita accesul și participarea beneficiarilor la activități	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
11. Observarea modalităților de comunicare și relaționare cu beneficiarii care necesită sprijin suplimentar	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
12. Participarea la planificarea unei activități motrice sau recreative adaptate, împreună cu tutorele de practică	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
13. Elaborarea fișelor de observație și analiza experiențelor de practică, cu respectarea confidențialității	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
14. Prezentarea portofoliului și a raportului de practică; autoevaluarea competențelor dobândite	Observația directă și participarea asistată la activități	2 ore
TOTAL		**28 ore**

Bibliografie

1. Albu, A., Albu, C., & Petcu, I. (2001). Asistența în familie a persoanei cu deficiență funcțională – Tehnici de îngrijire și manevrare a bolnavului. Polirom.
2. Robănescu, N. (1992). Reeducarea neuromotorie. Editura Medicală.
3. Sbenghe, T. (2002). Kinesiologie – știința mișcării. Editura Medicală.
4. Legea asistenței sociale nr. 292/2011, cu modificările și completările ulterioare.
5. Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, republicată, cu modificările și completările ulterioare.
6. Legea nr. 197/2012 privind asigurarea calității în domeniul serviciilor sociale, cu modificările și completările ulterioare.
7. Regulamentul intern, procedurile de lucru și documentele metodologice ale centrului în care se desfășoară stagiul.
8. Ghidul de practică și materialele didactice puse la dispoziție de coordonatorul disciplinei.

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Stagiul de practică răspunde cerințelor centrelor de asistență socială prin familiarizarea studenților cu nevoile persoanelor vulnerabile și cu rolul activității motrice adaptate în menținerea autonomiei funcționale și a participării sociale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Participarea și implicarea în activitățile de practică	Respectarea programului, responsabilitate, colaborare și conduită profesională	30%
	Fișe de observație și portofoliu de practică	Corectitudinea observațiilor, relevanța informațiilor și respectarea confidențialității	30%
	Raportul și prezentarea experienței de practică	Capacitatea de analiză, corelarea experienței cu noțiunile teoretice și formularea concluziilor	40%
10.6 Standard minim de performanţă Îndeplinirea standardelor minime prevăzute. Nota minim 5 pentru promovare.			

Data completării
24.09.2026

Titular curs

Titular aplicații practice
Asist. univ. drd. Ionel NIȚU

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf.univ.dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgovişte
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Ştiinte Umaniste
1.3 Departamentul	Educatie Fizică si Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială/kinetoterapeut

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Management si marketing in kinetoterapie			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Lect. univ. dr. Dorin IANCU			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				-			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DC

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	-
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	-
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					-
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activităţi					-
3.7 Total ore studiu individual					47
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4.Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	-

6.Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe ➢ Să definească principalele concepte și funcții ale managementului și marketingului. ➢ Să descrie structura organizatorică și modalitățile de funcționare a cabinetelor și centrelor de kinetoterapie. ➢ Să explice etapele planificării și organizării activităților într-un serviciu de kinetoterapie. ➢ Să identifice principiile segmentării pieței, poziționării serviciilor și analizei concurenței. ➢ Să descrie instrumentele de marketing utilizate pentru promovarea serviciilor de kinetoterapie. ➢ Să explice importanța calității serviciilor, a satisfacției beneficiarilor și a comunicării profesionale.
6.2 Aptitudini ➢ Să analizeze organizarea și funcționarea unui cabinet sau centru de kinetoterapie pe baza unor criterii prestabilite. ➢ Să identifice nevoile beneficiarilor și să propună măsuri pentru îmbunătățirea accesului la servicii ➢ Să elaboreze o analiză SWOT pentru o structură de servicii de kinetoterapie. ➢ Să formuleze obiective de marketing și să propună acțiuni de promovare adecvate publicului-țintă. ➢ Să realizeze un plan simplificat de promovare a serviciilor, folosind instrumente de comunicare tradiționale și digitale. ➢ Să selecteze indicatori simpli pentru aprecierea calității serviciilor și a eficienței activităților de promovare.
6.4 Responsabilitate și autonomie ➢ Să manifeste responsabilitate în gestionarea informațiilor și în comunicarea cu beneficiarii. ➢ Să respecte principiile etice și regulile privind confidențialitatea datelor personale. ➢ Să argumenteze propuneri de management și marketing pe baza nevoilor identificate și a resurselor disponibile. ➢ Să manifeste inițiativă și interes pentru dezvoltarea profesională și antreprenorială.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea cunoștințelor și abilităților necesare înțelegerii și aplicării principiilor de management și marketing în organizarea, administrarea și promovarea serviciilor de kinetoterapie, în vederea creșterii calității serviciilor și a satisfacției beneficiarilor.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea funcțiilor managementului și a principiilor organizării serviciilor de kinetoterapie. Înțelegerea particularităților managementului resurselor umane, materiale și financiare. Familiarizarea cu instrumentele de analiză a mediului intern și extern al unei organizații. Cunoașterea principiilor marketingului serviciilor și a particularităților pieței de recuperare funcțională. Dezvoltarea capacității de elaborare a unor strategii de promovare etică a serviciilor. Formarea abilităților de analiză a calității serviciilor și de identificare a oportunităților de dezvoltare.

8.Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Introducere în management. Concepte, funcții și principii fundamentale	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
2. Particularitățile managementului serviciilor de sănătate și recuperare funcțională	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
3. Organizarea și funcționarea cabinetelor și centrelor de kinetoterapie	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
4. Planificarea și stabilirea obiectivelor organizaționale. Managementul strategic	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
5. Managementul resurselor umane și lucrul în echipa interdisciplinară	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
6. Managementul resurselor materiale și financiare. Noțiuni introductive de bugetare	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
7. Managementul calității serviciilor și evaluarea satisfacției beneficiarilor	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
8. Introducere în marketing. Concepte, funcții și rolul marketingului în kinetoterapie	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
9. Piața serviciilor de kinetoterapie. Analiza cererii și identificarea beneficiarilor-țintă	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
10. Cercetarea de marketing și analiza mediului concurențial	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
11. Marketingul serviciilor: produs, preț, distribuție și promovare	Expunere interactivă și	2 ore

	conversație euristică	
12. Strategii de comunicare și promovare a serviciilor de kinetoterapie	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
13. Marketing digital, imagine profesională și relația cu beneficiarii	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
14. Planul de management și marketing pentru un cabinet sau centru de kinetoterapie. Sinteză	Expunere interactivă și conversație euristică	2 ore
TOTAL	-	28 ore

Bibliografie

1. Balaban, D. C. (2009). Publicitatea – de la planificarea strategică la implementarea media. Editura Polirom.
2. Drucker, P. F. (1994). Management – eficiența factorului decizional. Editura Destin. (Se recomandă verificarea grafiei exacte a numelui autorului și a titlului în ediția consultată.)
3. Iancu, D. (2020). Managementul organizațiilor sportive. Editura Pro Universitaria.
4. Nicolescu, O., & Verboncu, I. (2007). Metodologii manageriale. Editura Tribuna Economică.
5. Popescu, D. (2005). Managementul modern al organizațiilor. Editura Fundației România de Mâine.
6. Stegăroiu, I., Vagu, P. (coord.), Croitoru, G., Duică, M., Iancu, D., Duică, A., Frățilă, C., & Popescu, C. (2020). Tratat de management general – Organizarea. Editura Universul Academic.
7. Todea, F. S. (2003). Managementul educației fizice și sportului. Editura Fundației România de Mâine.
8. Tureac, C. E. (2007). Management. Editura Fundației Academice Danubius.
9. Legea privind exercitarea profesiunii de kinetoterapeut și înființarea, organizarea și funcționarea Ordinului Kinetoterapeuților din România – se recomandă completarea cu numărul și anul actului normativ, după verificarea formei oficiale.
10. Ordinul ministrului sănătății nr. 153 din 26 februarie 2003 pentru aprobarea Normelor metodologice privind înființarea, organizarea și funcționarea cabinetelor medicale.

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
-	-	-

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu nevoile cabinetelor, clinicilor și centrelor de kinetoterapie, unde organizarea eficientă a activităților, gestionarea resurselor și comunicarea cu beneficiarii contribuie la calitatea serviciilor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea conceptelor, funcțiilor managementului și principiilor marketingului	Examen scris care va consta într-un test alcătuit din întrebări grilă.	100%
10.5 Seminar/laborator	-	-	-
10.6 Standard minim de performanţă ➢ Obținerea notei 5 la examanul scris.			

Data completării
24.09.2026

Titular curs
Lect. univ. dr. Dorin IANCU

Titular aplicații practice

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf.univ.dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgovişte
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Ştiinte Umaniste
1.3 Departamentul	Educatie Fizică si Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială/kinetoterapeut

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Utilizare soft-uri specializate în Știința Sportului și Educație Fizice			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Conf. univ. dr. Paul-Ciprian PATIC			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				-			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DC

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activităţi					-
3.7 Total ore studiu individual					33
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4.Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Laborator informatic sau sală cu calculatoare/laptopuri și acces la internet.

6.Rezultatele învățării

6.1 Cunoştinţe ➢ Să descrie principalele categorii de software utilizate în știința sportului, educație fizică și kinetoterapie. ➢ Să explice modalitățile de colectare, stocare, prelucrare și reprezentare a datelor specifice evaluării motrice și funcționale. ➢ Să identifice funcțiile de bază ale aplicațiilor pentru calcul tabelar, analiză statistică elementară, realizarea rapoartelor și prezentărilor. ➢ Să cunoască principiile de bază privind confidențialitatea, securitatea și protecția datelor utilizate în activitățile profesionale.
6.2 Aptitudini ➢ Să utilizeze aplicații informatice pentru organizarea și prelucrarea datelor obținute prin evaluări motrice și funcționale. ➢ Să calculeze indicatori descriptivi simpli și să realizeze tabele, grafice și reprezentări vizuale relevante. ➢ Să utilizeze aplicații digitale pentru înregistrarea și monitorizarea activității fizice și a evoluției indicatorilor selectați. ➢ Să elaboreze fișe digitale de evaluare, rapoarte și prezentări cu rezultate obținute în cadrul unor activități practice. ➢ Să selecteze instrumente software potrivite pentru o sarcină specifică și să identifice limitele rezultatelor furnizate de acestea.
6.3 Responsabilitate și autonomie ➢ Să utilizeze autonom aplicații informatice uzuale și să selecteze instrumente digitale adecvate sarcinilor profesionale. ➢ Să verifice corectitudinea datelor introduse și a rezultatelor generate de aplicațiile software. ➢ Să respecte regulile de confidențialitate și protecție a datelor, utilizând în activitățile didactice date fictive sau anonimizate. ➢ Să prezinte și să argumenteze rezultatele prelucrării digitale, recunoscând limitele tehnologiei și necesitatea interpretării profesionale.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor digitale necesare utilizării aplicațiilor software pentru colectarea, prelucrarea, analiza, interpretarea și prezentarea datelor specifice domeniului kinetoterapiei, științei sportului și educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	Familiarizarea studenților cu principalele categorii de software utilizate în activitatea de kinetoterapie și evaluare motrică. Formarea deprinderilor de utilizare a aplicațiilor pentru calcul tabelar, prelucrarea datelor și reprezentarea grafică a rezultatelor. Dezvoltarea capacității de utilizare a aplicațiilor digitale pentru monitorizarea activității fizice și organizarea datelor funcționale. Formarea deprinderilor de elaborare a fișelor, rapoartelor și prezentărilor digitale. Dezvoltarea capacității de selectare și evaluare critică a instrumentelor software în raport cu obiectivele urmărite. Promovarea utilizării responsabile a tehnologiei, cu respectarea normelor de securitate informatică și de protecție a datelor.

8.Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Introducere în utilizarea software-urilor specializate în știința sportului, educație fizică și kinetoterapie. Rolul tehnologiilor digitale în activitatea profesională.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
2. Tipuri de aplicații informatice: aplicații generale, aplicații pentru evaluare, monitorizare, analiză și raportare. Criterii de selectare a software-ului.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
3. Organizarea și gestionarea datelor. Structurarea bazelor de date și principiile introducerii corecte a informațiilor.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
4. Utilizarea aplicațiilor de calcul tabelar pentru prelucrarea datelor antropometrice și funcționale. Formule și funcții de bază.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
5. Calculul indicatorilor descriptivi elementari și reprezentarea grafică a datelor obținute în evaluarea motrică.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
6. Aplicații digitale pentru evaluarea capacității motrice și organizarea rezultatelor testărilor.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
7. Software-uri și instrumente digitale pentru monitorizarea activității fizice: funcționalități, date disponibile și limite de utilizare.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
8. Introducere în analiza digitală a mișcării. Înregistrarea video, analiza	Expunere interactivă și	1 ore

secvențelor de mișcare și utilizarea instrumentelor de măsurare vizuală.	conversație euristică	
9. Aplicații pentru organizarea și documentarea procesului de kinetoterapie. Fișe de evaluare, obiective funcționale și urmărirea progresului.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
10. Utilizarea aplicațiilor pentru analiza și compararea rezultatelor obținute înainte și după un program de activitate fizică sau kinetoterapie.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
11. Elaborarea rapoartelor și a documentelor profesionale cu ajutorul aplicațiilor informatice.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
12. Realizarea prezentărilor digitale și comunicarea vizuală a rezultatelor evaluării.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
13. Securitatea informațiilor, protecția datelor personale și aspecte etice privind utilizarea aplicațiilor digitale în domeniul sănătății și mișcării.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
14. Sinteză și integrarea instrumentelor software într-un demers aplicativ specific kinetoterapiei și științei sportului.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
TOTAL	-	14 ore

Bibliografie

1. Milici Dan, Milici Mariana – Utilizarea sistemelor de calcul în inginerie, Editura Universităţii Suceava 2004.
2. Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediţia a III-a, Editura Teora.
3. Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediţia a III-a, Editura Teora.
4. Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora.
5. Dan Marinescu, George Dimitriu – PC manualul începătorului , ediţia a II-a, Editura Teora.

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
1. Familiarizarea cu mediul informatic de lucru	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
2. Identificarea și selectarea aplicațiilor software	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
3. Organizarea datelor specifice kinetoterapiei	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
4. Calcul tabelar și formule de bază	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
5. Prelucrarea și reprezentarea grafică a datelor	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
6. Prelucrarea rezultatelor testelor motrice	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
7. Monitorizarea activității fizice prin instrumente digitale	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
8. Analiza video a mișcării	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
9. Fișe digitale de evaluare funcțională	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
10. Compararea rezultatelor evaluării	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
11. Elaborarea unui raport digital	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
12. Prezentarea rezultatelor prin mijloace digitale	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
13. Protecția datelor și utilizarea responsabilă a software-urilor	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
14. Proiect aplicativ final	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
TOTAL		28 ore

Bibliografie

1. Milici Dan, Milici Mariana – Utilizarea sistemelor de calcul în inginerie, Editura Universităţii Suceava 2004.
2. Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediţia a III-a, Editura Teora.
3. Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediţia a III-a, Editura Teora.
4. Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora.
5. Dan Marinescu, George Dimitriu – PC manualul începătorului , ediţia a II-a, Editura Teora.

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comu nităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei răspund cerințelor actuale privind digitalizarea activităților de evaluare, monitorizare și documentare în kinetoterapie și știința sportului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluarea activitatii pe parcursul semestrului	Colocviu individual. Prezentarea unui proiect individual	50%
10.6 Standard minim de performanţă ➢ Obținerea notei 5 la proiectul individual și examenul scris.			

Data completării
24.09.2026

Titular curs
Conf. univ. dr. Paul Ciprian PATIC

Titular aplicații practice
Conf. univ. dr. Paul Ciprian PATIC

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf.univ.dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ

Anexa 9

UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
Anul universitar 2026-2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgovişte
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Ştiinte Umaniste
1.3 Departamentul	Educatie Fizică si Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială/kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Metode și tehnci de tonifiere musculară			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Conf. univ. dr. Doru GALAN			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				Conf. univ. dr. Doru GALAN			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/sală	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activităţi					-
3.7 Total ore studiu individual					33
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotata cu tablă inteligentă
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sală de kinetoterapie sau spațiu adecvat exercițiilor fizice dotate cu saltele, spalieri, bastoane, mingi medicinale, benzi elastice, gantere ușoare, greutăți și alte mijloace de rezistență, în funcție de dotări.

6.Rezultatele învățării

6.1 Cunoştinţe ➢ Să descrie structura și funcțiile principalelor grupe musculare implicate în mișcare. ➢ Să explice mecanismele contracției musculare și factorii care influențează dezvoltarea forței și rezistenței musculare. ➢ Să prezinte principiile și metodele de tonifiere musculară utilizate în activitatea fizică și în kinetoterapie. ➢ Să explice principiile de dozare și progresie a efortului, precum și criteriile de adaptare a exercițiilor la nivelul funcțional al persoanei. ➢ Să identifice indicațiile, contraindicațiile și măsurile de precauție asociate exercițiilor de tonifiere musculară.
6.2 Aptitudini ➢ Să execute corect exerciții de tonifiere pentru principalele grupe musculare. ➢ Să selecteze exerciții și mijloace adecvate obiectivelor propuse. ➢ Să adapteze poziția inițială, amplitudinea mișcării, rezistența și numărul de repetări în funcție de capacitatea de efort. ➢ Să elaboreze programe simple de tonifiere musculară, cu obiective, exerciții, dozare și criterii de progresie. ➢ Să observe și să corecteze erorile de execuție, respectând principiile de ergonomie și siguranță. ➢ Să aprecieze evoluția performanței prin compararea rezultatelor obținute la evaluările inițiale și finale.
6.3 Responsabilitate și autonomie ➢ Să organizeze și să desfășoare activități practice de tonifiere musculară în condiții de siguranță. ➢ Să justifice alegerea exercițiilor și a parametrilor de dozare în raport cu obiectivele stabilite. ➢ Să identifice situațiile care impun oprirea sau modificarea exercițiului și solicitarea îndrumării cadrului didactic ori a specialistului responsabil. ➢ Să respecte limitele propriei competențe profesionale și să aplice principiile de conduită etică în activitățile practice. ➢ Să își evalueze critic propria execuție și să integreze feedbackul în procesul de învățare.

7.Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea cunoștințelor și a deprinderilor practice necesare selectării, aplicării și dozării metodelor și tehnicilor de tonifiere musculară, în vederea dezvoltării forței și rezistenței musculare și susținerii recuperării funcționale, în limitele competențelor specifice kinetoterapeutului.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea fundamentelor anatomice, fiziologice și biomecanice ale tonifierii musculare. Însușirea principalelor metode și tehnici de dezvoltare a forței și rezistenței musculare. Formarea deprinderilor de execuție corectă a exercițiilor pentru principalele grupe musculare. Dezvoltarea capacității de selectare și dozare a exercițiilor în funcție de obiectivele funcționale. Formarea capacității de elaborare a unor programe simple de tonifiere musculară și de stabilire a progresiei efortului. Însușirea măsurilor de prevenire a accidentărilor și a regulilor de siguranță în timpul exercițiilor.

8.Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Noțiuni introductive privind tonifierea musculară. Definiții, obiective și importanță în kinetoterapie.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
2. Bazele anatomice și fiziologice ale contracției musculare. Tipuri de contracție și unitatea motorie.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
3. Forța musculară și rezistența musculară. Factori care influențează dezvoltarea acestora.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
4. Principiile generale ale tonifierii musculare: individualizare, progresivitate, specificitate și continuitate.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
5. Metode de tonifiere prin exerciții cu greutatea propriului corp.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
6. Metode de tonifiere prin rezistență manuală și rezistențe externe.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
7. Exerciții izometrice și izotonice. Particularități, indicații și limite.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
8. Exerciții concentrice și excentrice. Aplicabilitate în dezvoltarea forței musculare și recuperarea funcțională.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
9. Tonifierea musculaturii trunchiului și rolul stabilizării posturale.	Expunere interactivă și	1 ore

	conversație euristică	
10. Tonifierea musculaturii membrelor superioare și a centurii scapulare.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
11. Tonifierea musculaturii membrelor inferioare și a centurii pelvine.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
12. Dozarea și progresia efortului: intensitate, volum, repetări, serii, pauze și frecvență.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
13. Adaptarea exercițiilor de tonifiere în funcție de particularitățile funcționale. Precauții, contraindicații și prevenirea accidentărilor.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
14. Sinteza metodelor și tehnicilor de tonifiere musculară. Principii de elaborare și evaluare a programelor de exerciții.	Expunere interactivă și conversație euristică	1 ore
TOTAL	-	14 ore

Bibliografie

1. Galan, D. (2018). Metode și tehnici de tonifiere musculară. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
2. Sbenghe, T. (2002). Kinesiologie – știința mișcării. Editura Medicală, București.
3. Chiriac, M. (2000). Testarea manuală a forței musculare. Editura Universității din Oradea.
4. Marcu, V., & Dan, M. (2007). Kinetoterapie. Editura Universității din Oradea.
5. Todea, F. S. (2010). Exercițiul fizic în educație fizică, sport și kinetoterapie: Teorie și metodică. Editura Fundația România de Mâine.

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
1. Organizarea activității practice și evaluarea inițială	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Exerciții pentru dezvoltarea forței și rezistenței musculare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Tonifierea prin exerciții cu greutatea propriului corp	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. Exerciții izometrice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Exerciții concentrice și excentrice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Tonifierea cu benzi elastice și rezistențe manuale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7. Tonifierea cu greutăți și alte mijloace auxiliare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8. Tonifierea musculaturii trunchiului	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9. Tonifierea membrelor superioare și a centurii scapulare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10. Tonifierea membrelor inferioare și a centurii pelvine	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11. Exerciții pentru stabilitate și control neuromuscular	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12. Dozarea și progresia efortului	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13. Elaborarea unui program individualizat de tonifiere	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14. Evaluarea practică finală	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
TOTAL		28 ore

Bibliografie

1. Galan, D. (2018). Metode și tehnici de tonifiere musculară. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
2. Sbenghe, T. (2002). Kinesiologie – știința mișcării. Editura Medicală, București.
3. Chiriac, M. (2000). Testarea manuală a forței musculare. Editura Universității din Oradea.
4. Marcu, V., & Dan, M. (2007). Kinetoterapie. Editura Universității din Oradea.
5. Todea, F. S. (2010). Exercițiul fizic în educație fizică, sport și kinetoterapie: Teorie și metodică. Editura Fundația România de Mâine.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei urmăresc formarea competențelor practice necesare utilizării metodelor și tehnicilor de tonifiere musculară în activitățile de kinetoterapie și recuperare funcțională.

10. Evaluare

Anexa 9

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Curs	Cunoștințe teoretice	Evaluare scrisa	60%
10.2 Seminar/laborator	Deprinderi practice	Evaluare practica	40%
10.3 Standard minim de performanţă			
Obținerea notei 5 la evaluarea practică și examenul scris.			

Data completării
24.09.2026

Titularul de curs
Conf. univ. dr. Doru GALAN

Titularul de aplicații
Conf. univ. dr. Doru GALAN

Data avizării în departament
25.09.2026

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în Consiliul Facultății
29.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. Adrian-Aurel BALTĂLUNGĂ