



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ 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 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Kinesiologie						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ. drd. Alex-Paul SECIU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă pe care avem instalate aplicațiile Teams, Zoom, Skype și acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu tablă inteligentă pe care avem instalate aplicațiile Teams, Zoom, Skype și acces la internet

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială).
Competențe transversale	CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Orientarea și pregătirea studenților în vederea studierii aprofundate a domeniilor lor de interes legate de activitatea motrică.
7.2 Obiectivele specifice	1. Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aparținând mai multor domenii integrate într-un corp unitar de cunoștințe. 2. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor specifice care să ofere studenților perspective de ocupare de locuri de muncă disponibile în domeniile de studiu din timpul studiilor și din practica lor profesională. 3. Înmarmarea studenților cu o largă paletă de cunoaștere și înțelegere a experiențelor de activitate motrică din domenii aparținând diferitelor ramuri de sport, din practicarea exercițiilor fizice, din activitatea desășurată la diferite locuri de muncă, din domeniul de reabilitare/refacere, precum și din cele întâlnite în viața de zi cu zi. 4. Familiarizarea studenților cu subdisciplinele academice ale kinesiologiei ce cuprind filosofia, istoria, sociologia activităților fizice, precum și în ceea ce privește comportamentul motor, sportul, psihologia exercițiului fizic și al sportului, biomecanica și fiziologia activității fizice. 5. Descrierea de locuri de muncă pentru fiecare domeniu al kinesiologiei în vederea educării studenților pentru alegerea unei cariere academice în concordanță cu posibilitățile și aspirațiile fiecăruia. 6. Definirea responsabilităților și cerințelor profesionale în sănătate, fitness, exerciții terapeutice, în cadrul procesului instructiv-educativ de predare, în coaching, management și sport.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în kinesiologie și activitatea motric	Curs interactiv	1
2. Învățarea motrică	Curs interactiv	1
3. Aspecte ale istoriei, sociologiei și filosofiei activităților motrice	Curs interactiv	1
4. Comportamentul motor	Curs interactiv	1
5. Aspecte ale domeniului educațional, competițional și al timpului liber ca parte a experienței activităților motrice	Curs interactiv	2
6. Aspecte ale domeniului expresiei și comunicării prin mișcare și a independenței funcționale ca parte a experienței activităților motrice	Curs interactiv	1
7. Aspecte ale domeniului sănătății și al celui profesional ca parte a experienței activităților motrice	Curs interactiv	1
8. Aspecte ale biomecanicii activităților motrice	Curs interactiv	2
9. Cariere profesionale în sănătate și fitness	Curs interactiv	1
10. Cariere profesionale în predarea educației fizice	Curs interactiv	1
11. Cariere profesionale în coaching și instructaj sportiv	Curs interactiv	1
12. Cariere profesionale în management sportiv	Curs interactiv	1
Total		14
Bibliografie		
1. Bota Aura – 2007, Kinesiologie, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. 2. Cârstea Gheorghe – 2000, Teoria și metodica educației fizice și sportului, București, Ed. AN-DA, 3. Dragnea Adrian & colab – 2006, Educație Fizică și Sport – teorie și didactică, București, FEST. 4. Dragnea Adrian, Bota Aura – 1999, Teoria Activităților Motrice, București, Ed Didactică și Pedagogică, R.A. 5. Hoffman Shirl (editor) – 2009, Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity, Champaign, IL, Human Kinetics.		

6. Pehoiu Constantin – 2014, Kinesiologie, Valahia University Press, Suport de curs, Uz intern.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Kinesiologie, notiuni introductive	Prezentare de referate, discuții tematice	2
2. Invatare motrica, control motric, dezvoltare motrica	Prezentare de referate, discuții tematice	2
3. Activitatea motrică, învățarea motrică	Prezentare de referate, discuții tematice	4
4. Activitatea motrică și sferele sale de exprimare	Prezentare de referate, discuții tematice	2
5. Tipologia metodelor de cercetare	Prezentare de referate, discuții tematice	2
6. Rolul eredității și mediului în desfășurarea activităților motrice	Prezentare de referate, discuții tematice	2
7. Valori promovate de activitățile motrice prin sport și competiție	Prezentare de referate, discuții tematice	2
8. Kinesiologia și metodele de cercetare specifice	Prezentare de referate, discuții tematice	2
9. Etnicitate, rasism, fair-play, toleranță și activitățile motrice	Prezentare de referate, discuții tematice	2
10. Biomecanica activitatilor motrice	Prezentare de referate, discuții tematice	2
11. Kinetica-studiul forțelor	Prezentare de referate, discuții tematice	4
12. Cariere profesionale în domeniul activităților motrice	Prezentare de referate, discuții tematice	2
Total		28
Bibliografie		
1. Bota Aura – 2007, Kinesiologie, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.		
2. Cârstea Gheorghe – 2000, Teoria și metodica educației fizice și sportului, București, Ed. AN-DA,		
3. Dragnea Adrian & colab – 2006, Educație Fizică și Sport – teorie și didactică, București, FEST.		
4. Dragnea Adrian, Bota Aura – 1999, Teoria Activităților Motrice, București, Ed Didactică și Pedagogică, R.A.		
5. Hoffman Shirl (editor) – 2009, Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity, Champaign, IL, Human Kinetics.		
6. Pehoiu Constantin – 2014, Kinesiologie, Valahia University Press, Suport de curs, Uz intern.		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

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 din suportul de curs și din bibliografie	Evaluare printr-un test scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Prezentarea și susținerea publică a unui referat tematic	Notare curentă	30%
	Activitatea în cadrul seminarului	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea procedurilor metodice, a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative specifice domeniului de activitate			

Data completării
26.09.2025

Titularul de curs
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU

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

Data avizării în
departament
29.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
30.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



FIȘA DISCIPLINEI

1.Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE
1.2 Facultatea/Departamentul	FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	KINETOTERPIE SI MOTRICITATE SPECIALA / KINETOTERAPEUT

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI DE MANEVARE A BOLNAVULUI				
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ.dr.Cristea Dumitru Nicolae				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asis.univ.drd. Nițu Ionel				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					13
Examinări					6
Alte activități internet					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4.Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială). C3. Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. C4. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor tehnici și metode de manevrarea bolnavului
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea și însușirea principalelor tehnici și metode de manevrarea a bolnavului Cunoașterea și aplicarea principalelor tehnici și metode de manevrarea a bolnavului Adaptarea poziției corpului la cerințele realizării planului terapeutic Însușirea măsurilor de autoprotecție în timpul manevrării și lucrului cu bolnavul Asigurarea comunicării și cooperării între pacient și kinetoterapeut în timpul aplicării terapiei prin mișcare Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni generale privind tehnicile de manevrarea a bolnavului	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Tehnici si metode utilizate in manevrarea bolnavului	Prelegere Retroproiecție	4 ore
Tipuri de posturări în funcție de diagnostic	Prelegere Retroproiecție	4 ore
Transferul pacienților	Prelegere Retroproiecție	4 ore
Mijloace de asistență pentru mers	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Reeducarea mersului	Prelegere Retroproiecție	4 ore
Transferul si transportul copiilor	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Postura corpului	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Aplicarea bandajului elastic	Prelegere Retroproiecție	4 ore
	Total	28 ore
Bibliografie Albu, C.. 2012 Metodologia poziționării și mobilizării pacientului, Editura Polirom, București; Albu, C., 2000 Asistența în familie a persoanei cu deficiență funcțională, Editura Polirom, Iași; Flora, D., (2002) Tehnici de bază în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea; Sbenghe, T., (1997) - Kinetologie profilactică, terapeutică si de recuperare, Editura Medicală, București; Sbenghe, T., (1999) - Bazele teoretice și practice ale Kinetoterapiei, Editura Medicală, București		
8.2. Seminar - laborator	Metode de predare	Observații
Pozițiile fundamentale din kinetoterapie, manevre, urări și mijloace, pentru realizarea tehnicilor de manevrarea bolnavului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Posturarea bolnavului neurologic: în decubit homolateral, în decubit heterolateral, în decubit dorsal, în așezat	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Posturarea în afecțiunile cardiovasculare si pulmonare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Scaunul cu rotile: poziția în scaun, uniformizarea zonelor	Explicație, demonstrație,	4 ore

de presiune, poziții reglabile ale roților din spate, perna, unghiul scaunului. Înclinarea foților din spate, suporturile pentru picioare, mutarea greutateii la urcarea și coborârea pe o pantă, reducerea presiunii, tehnici de reducere a presiunii	repetare	
Ridicarea pacientului în ortostatism	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Transferul pacienților, venitul în poziția așezat, transfer prin pivotare ortostatică, transfer prin pivotare cu genunchii flectați, transfer cu ajutorul scândurii de transfer, transfer din cărucior la sol, de pe podea pe scaun, transferul pacienților cu grad crescut de dependență, transfer asistat de 2 persoane, transferul cu ajutorul liftului mecanic	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Mijloace de asistență pentru mers, barele paralele, cadru de mers, cârjele, bastoanele	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Reeducarea mersului cu mijloace de asistență: mersul între barele paralele, cu cadru fix sau mobil, cu cârje sau bastonul, cu cârje pe trepte,	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Tehnica aplicării bandajului elastic	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
	Total	28 ore
Bibliografie Albu, C.. 2012 Metodologia poziționării și mobilizării pacientului, Editura Polirom, București; Albu, C., 2000 Asistența în familie a persoanei cu deficiență funcțională, Editura Polirom, Iași; Flora, D., (2002) Tehnici de bază în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea; Sbenghe, T., (1997) - Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Editura Medicală, București; Sbenghe, T., (1999) - Bazele teoretice și practice ale Kinetoterapiei, Editura Medicală, București		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Spitale, Baze de tratament, Cabinete de kinetoterapie, Licee și Școli speciale) respectând cerințele programelor 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	Cunoștințe de specialitate din suportul de curs și din bibliografie	Lucrare scrisă	50%
	Prezență	Înregistrare prezență laborator	10%
	Testare continuă pe parcursul semestrului	Probă practică	10%
	Testare periodică	Lucrare de verificare – întrebări teoretice și studiu de caz	20%
10.5 Seminar/laborator	Rezolvarea temelor de casă – referate, studii de caz	Probă orală – prezentarea temei de casă	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- Să prezinte 2 tehnici de manevrare a bolnavului			

Data completării
24.09.2025

Semnătura titularului de curs
Lector univ.dr.Cristea Dumitru Nicolae

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

Data avizării în departament
26.09.2025

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

Data avizării
29.09.2025

Decan
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA de Științe Umaniste
DEPARTAMENTUL Educație Fizică și Sport

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive și aplicații în kinetoterapie: handbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ.dr. CRISTEA DUMITRU NICULAE						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asis. univ.drd. Alex Paul SECIU						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					56
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe (<i>Rezultatul asimilării de informații prin învățare. Cunoștințele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii și practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Pot fi teoretice și/sau faptice</i>) Acorda sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare -adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților
6.2 Aptitudini (<i>Capacitatea de a aplica cunoștințe și de a utiliza know-how pentru a duce la îndeplinire sarcini și a rezolva probleme. Aptitudinile sunt descrise ca fiind cognitive (implicând utilizarea gândirii logice, intuitive și creative) sau practice (implicând dexteritate manuală și utilizarea de metode, materiale, unelte și instrumente))</i>) Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal.
6.3 Responsabilitate și autonomie (<i>Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale</i>) Cunoașterea regulamentului de joc.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice specifice disciplinei cu privire la cunoașterea și însușirea principalelor elemente și procedee tehnice, cunoașterea și însușirea principalelor acțiuni tactice individuale și colective în atac și apărare, cunoașterea și însușirea fazelor jocului, cunoașterea și însușirea formelor și sistemelor de joc în atac și apărare precum și a principalelor noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu principalele probleme legate de teoria și tehnica jocului de handbal. Cunoașterea și operarea cu principalele probleme teoretice privind tehnica și jocului de handbal. Cunoașterea conținutului tehnico-tactic al jocului de handbal în fazele de atac și apărare. Cunoașterea și demonstrarea principalelor elemente și procedee tehnice, acțiuni tactice individuale și colective în atac și apărare. Însușirea terminologiei specifice disciplinei și formarea competențelor de utilizare corectă a acesteia. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice; Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicii jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Istoricul jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în atac	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în atac	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în apărare	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în apărare	Curs interactive	2 ore
Atacul în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Atacul în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Apărarea în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Apărarea în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Regulamentul jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Beach-handball	Curs interactive	2 ore
Bibliografie 1.Igorov Bosi., M., (2011) - MDS Handbal – Curs universitar, Ed. A.N.E.F.S., București 2. Igorov Bosi., M., (2009) - Handbal – Metodică, Ed. Moroșan, București 3. Hantău, C. (2009) – MDS Jocuri de echipă – Handbal, Ed. A.N.E.F.S.		

4. Balint, E., (2004), Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic, Editura Universității Transilvania Brașov 5. Hantău, C. (2002) – Handbal – jocul în apărare, Ed. Printech, București 6. Barabaș, N., Barabaș, L. (1995) Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal; 7. Bota, I., Bota, M. (1990), Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului, Ed. Sport–Turism, București; 8. Cercel, P. (1980) - Handbal - Exerciții pentru fazele de joc, Ed. Sport–Turism, București 9. FRH – Istoria jocului de handbal 10. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) – Teoria și metodica handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București. www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Tehnica de execuție a poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren.	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a ținerii, prinderii și pasării mingii	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a driblingului, a fentelor și mișcărilor înșelătoare	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a scoaterii mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei I a atacului - contraatacul	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a II –a a atacului. Contraatacul susținut	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a III- a atacului. Organizarea atacului	Demonstrații practice	2 ore
Faza a IV-a a atacului-atacul în sistem cu 1 și 2 pivoți	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei I a apărării-replierea rapidă	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a II a apărării – zona temporară	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a III-a apărării - organizarea	Demonstrații practice	2 ore
Faza a IV-a a apărării – în sistem 6+0, 5+1, om la om	Demonstrații practice	2 ore
Regulamentul de joc	Demonstrații practice	2 ore
Bibliografie 1. Igorov Bosi., M., (2011) - MDS Handbal – Curs universitar, Ed. A.N.E.F.S., București 2. Igorov Bosi., M., (2009) - Handbal – Metodică, Ed. Moroșan, București 3. Hantău, C. (2009) – MDS Jocuri de echipă – Handbal, Ed. A.N.E.F.S. 4. Balint, E., (2004), Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic, Editura Universității Transilvania Brașov 5. Hantău, C. (2002) – Handbal – jocul în apărare, Ed. Printech, București 6. Barabaș, N., Barabaș, L. (1995), Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal; 7. Bota, I., Bota, M. (1990), Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului, Ed. Sport–Turism, București; 8. Cercel, P. (1980) - Handbal - Exerciții pentru fazele de joc, Ed. Sport–Turism, București 9. FRH – Istoria jocului de handbal 10. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) – Teoria și metodica handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București. www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal		

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice. Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului primar și gimnazial.

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 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	10%

		practice	
	Competențe (abilități) practice	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la activitățile practice este absolut obligatorie. Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților.			

Data completării
24.09.2025.

Titularul de curs
Lector univ.dr. CRISTEA DUMITRU
NICULAE

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

Director de departament
Conf.univ. dr. SAVU CRISTIAN FLORIAN

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU



FIȘA DISCIPLINEI

1.Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
1.2 Facultatea/Departamentul	FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / KINETOTERAPEUT

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SEMILOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf univ. dr. Gabriela Monica IONESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	As. univ. drd. Ionel NITU						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					7
Examinări					6
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4.Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5.Condiții (acolo unde este cazul)

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

6.Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	- C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar - C3. Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică
-------------------------	--

Competențe transversale	CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
-------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Familiarizarea studenților cu simptomele și semnele diferitelor afecțiuni curent întâlnite în practica kinetoterapeutului. 2. Înțelegerea importanței evaluării inițiale pentru aprecierea statusului general, a funcțiilor vitale, a riscului de apariție a unor complicații pe parcursul programului de recuperare; și a progresiei sau regresiei afecțiunii, pe baza interpretării semnelor și simptomelor pacienților. 3. Familiarizarea cu tehnica anamnezei și cu tehnicile de evaluare obiectivă.
7.2 Obiectivele specifice	1. Dezvoltarea unui respect față de corpul uman, a unei atitudini profesionale în examinare. 2. Dezvoltarea abilităților de evaluare a statusului funcțional și de elaborare a unui plan de reevaluări ulterioare în concordanță cu nevoile și posibilitățile individuale. 3. Însușirea cunoștințelor de bază pentru o împlinire a examenului obiectiv general cu evaluarea funcțională neuro-musculo-artro-kinetică în vederea stabilirii unui program recuperator adecvat. 4. Dezvoltarea unui raționament clinic comprehensiv astfel încât evaluarea și reevaluarea să ofere premisele îndeplinirii obiectivelor generale și specifice ale programului kinetoterapic. 5. Promovarea necesității realizării unei fișe a pacientului care să îndeplinească atât rolul de bază de date, instrument de feedback pozitiv pentru pacient, cât și document medico-legal.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni introductive. Definiția stărilor de sănătate și de boală. Caracteristicile bolilor, tipuri de boli, clasificarea bolilor. Cadrul nosologic al bolilor: etiologia generală a bolilor, modele ale sănătății și ale bolilor. Diagnosticarea bolilor.	Prelegere, Dezbateri, Videoproiecție	2 ore
2. Semiologia afecțiunilor osoase. Principii de diagnostic în patologia osoasă. Clasificarea afecțiunilor osoase. Principalele entități clinice și particularități diagnostice.	Prelegere, Dezbateri, Videoproiecție	2 ore
3. Semiologia afecțiunilor articulare. Principii de diagnostic în patologia articulară. Clasificarea afecțiunilor articulare. Principalele entități clinice și particularități diagnostice.	Prelegere, Dezbateri, Videoproiecție	2 ore
4. Semiologia afecțiunilor musculare. Principii de diagnostic în miopatii. Clasificarea miopatiilor. Principalele entități clinice și particularități diagnostice.	Prelegere, Dezbateri, Videoproiecție	4 ore
5. Semiologia afecțiunilor cardiovasculare. Simptome și semne cardinale în bolile cardiace. Examinarea cordului. Explorarea aparatului cardiovascular: electrocardiografia, ecocardiografia, noi tehnici imagistice, cateterismul cardiac și angiografia. Principalele afecțiuni cardiovasculare.	Prelegere, Dezbateri, Videoproiecție	4 ore
6. Semiologia afecțiunilor respiratorii. Anamneza respiratorie. Antecedente semnificative în patologia respiratorie. Examenul aparatului respirator. Corelații între semnele fizice și bolile respiratorii. Principalele afecțiuni respiratorii.	Prelegere, Dezbateri, Videoproiecție	4 ore
7. Semiologia afecțiunilor digestive. Anamneza digestivă. Examenul clinic digestiv. Corelații ale semnelor fizice cu patologia digestivă. Principalele afecțiuni digestive.	Prelegere, Dezbateri, Videoproiecție	2 ore
8. Semiologia afecțiunilor renourinare. Principalele simptome renourinare. Anamneza renală. Examenul aparatului reno-urinar. Explorarea renourinară. Principalele sindroame nefrologice.	Prelegere, Dezbateri, Videoproiecție	2 ore
9. Semiologia afecțiunilor sistemului nervos. Principalele afecțiuni neurologice și particularitățile semiologice. Principii de diagnostic al afecțiunilor neurologice.	Prelegere, Dezbateri, Videoproiecție	4 ore
10. Anamneza psihiatrică și examinarea statusului mintal. Clasificarea afecțiunilor psihiatrice și particularități de diagnostic.	Prelegere, Dezbateri, Videoproiecție	2 ore
	Total	28 ore

Bibliografie		
1. Bruckner, I. 2002, Semiologie medicală, Ed. Medicală, București. 2. Ciucurel, C. 2023, Suport de curs – Semiologie. 3. Ciucurel, C. 2005, Fiziologie, Editura Universitaria, Craiova. 4. Ciucurel, C. 2008, Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării, Editura Universitaria, Craiova. 5. Danila, N., Plesa, A. 2001, Semiologie chirurgicală, Ed. Sakura, Iași. 6. Domnișoru, L., Bacalbasa, N., Cristea, D., Bugeag, Gh. 2004, Compendiu de medicină internă, Ediția a II-a, Ed. Național, București. 7. Firescu, D. 2008, Chirurgia în semne și simptome, Ed. Didactică și pedagogică, București. 8. Georgescu, M., Georgescu, E. 2003, Semiologie medicală, Ediția aIII-a, Ed. Didactică și Pedagogică, București. 9. Gherasim, L. 2003, Medicină internă, Bolile aparatului respirator și bolile reumatice, vol. I, Ed. Medicală, București. 10. Gherasim, L. 2004, Medicină internă, Bolile cardiovasculare și metabolice, vol. II, partea I, Ed. Medicală, București. 11. Pârvulescu, V. N., Trăistaru, R. 2003, Semiologie și noțiuni de patologie medicală pentru kinetoterapeuți, Ed. Universitaria, Craiova. 12. Sopa, A. 2002, Sindromul, simptomul, semnul, Ed. Ametist, București. 13. Talley N. , O'Connor S. 2005, Examinarea clinică, Ed. Științelor medicale, București. 14. Vasile, I., Pasalega, M., Munteanu, M., Gugilă, I. 2005, Semiologie chirurgicală, Manual pentru studenți, Ed. Medicală Universitară, Craiova.		
Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Tehnica anamnezei, culegerea datelor, istoricul bolii, antecedentele personale și heredo-colaterale ale bolnavului. Foia de observație clinică și dosarul medical al pacientului.	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	4 ore
2. Examenul fizic general al bolnavului pe aparate și sisteme și examenul local. Planul de explorări. Metode contemporane de investigații în semiologie.	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	4 ore
3. Examinarea pacientului cu afecțiuni ale aparatului locomotor.	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	4 ore
4. Examinarea pacientului cu afecțiuni ale aparatului cardiovascular.	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	4 ore
5. Examinarea pacientului cu afecțiuni ale aparatului respirator.	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	4 ore
6. Examinarea pacientului cu afecțiuni ale aparatului digestiv.	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	2 ore
7. Examinarea pacientului cu afecțiuni ale aparatului renourinar.	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	2 ore
8. Examinarea pacientului cu afecțiuni ale sistemului nervos.	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	4 ore
	Total	28 ore

Bibliografie		
1. Bruckner, I. 2002, Semiologie medicală, Ed. Medicală, București. 2. Ciucurel, C. 2005, Fiziologie, Editura Universitaria, Craiova. 3. Ciucurel, C. 2008, Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării, Editura Universitaria, Craiova. 4. Georgescu, M., Georgescu, E. 2003, Semiologie medicală, Ediția aIII-a, Ed. Didactică și Pedagogică, București. 5. Gherasim, L. 2003, Medicină internă, Bolile aparatului respirator și bolile reumatice, vol. I, Ed. Medicală, București. 6. Gherasim, L. 2004, Medicină internă, Bolile cardiovasculare și metabolice, vol. II, partea I, Ed. Medicală, București. 7. Ispas, C. 1998, Noțiuni de semiologie medicală pentru kinetoterapeuți, Ed. Art Design, București. 8. Pârvulescu, V. N., Trăistaru, R. 2003, Semiologie și noțiuni de patologie medicală pentru kinetoterapeuți, Ed. Universitaria, Craiova. 9. Sopa, A. 2002, Sindromul, simptomul, semnul, Ed. Ametist, București. 10. Talley N. , O'Connor S. 2005, Examinarea clinică, Ed. Științelor medicale, București. 11. Vasile, I., Pasalega, M., Munteanu, M., Gugilă, I. 2005, Semiologie chirurgicală, Manual pentru studenți, Ed. Medicală Universitară, Craiova. 12. Zăvăleanu M., Avramescu T. E. 2005, Semiologie lucrări practice, Ed.Universitaria, Craiova.		

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

Conținuturile disciplinei au fost coroborate cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului pentru a facilita incluziunea pe piața muncii a viitorilor absolvenți.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe 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 %
10.6 Standard minim de performanță – noțiuni de bază			

Data completării
24.09.2025

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

Titular aplicații practice
Asist. Univ. drd. Ionel NIȚU

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA de Științe Umaniste
DEPARTAMENTUL Educație Fizică și Sport

FIȘA DISCIPLINEI

11. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sport

12. Date despre disciplină

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

13. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților 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 învățământ	28	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	-
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					47
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

14. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

15. Condiții (acolo unde este cazul)

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

16. Rezultatele învățării

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială).
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea de competențe în vederea elaborării programelor de intervenție profilactică care să vizeze menținerea sau îmbunătățirea stării de sănătate.
7.2 Obiectivele specifice	1. Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor teoretice esențiale de kinetoprofilaxie primară, kinetoprofilaxie secundară și kinetoprofilaxie terțiară, a tendințelor de evoluție din acest domeniu. 2. Însușirea particularităților programelor de kinetoprofilaxie, bazate pe tehnici/exerciții/metode specifice în diferite grupe de afecțiuni. 3. Utilizarea instrumentelor, a materialelor didactice și a aparaturii de laborator în vederea asocierii elementelor teoretice cu experiențe practice.

18. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Kinetoterapie, kinesiologie, kinetologie, kinetoprofilaxie: definiții, terminologie și obiective specifice. -	Curs interactive	4 ore
2. Mișcarea - bază a kinetoterapiei. Tehnici, procedee și metode folosite în kinetoterapie.	Curs interactive	4 ore
3. Clasificarea tehnicilor kinetologice: tehnici anakinetice, tehnici kinetice. Mobilizările pasive: clasificare, reguli de practicare, tehnica de execuție.	Curs interactive	4 ore
4. Tehnici kinetice dinamice active voluntare (mișcarea liberă, activo-pasivă, activă cu rezistență).	Curs interactive	4 ore
5. Bazele teoretice și practico-metodice ale mijloacelor ajutoare și asociate ale kinetoterapiei. Tehnici și metode de relaxare.	Curs interactive	4 ore
6. Exercițiul fizic terapeutic: poziția și mișcarea, tipul contracției musculare, elemente facilitatorii sau inhibitorii. Contracția musculară: statică vs. dinamică, izometrică vs. izotonică, concentrică vs. excentrică. Aplicații în procesul kinetoterapeutic.	Curs interactive	4 ore
7. Obiectivele de bază în kinetoterapia de recuperare (redobândirea funcționalității normale - creșterea mobilității articulare, a forței, rezistenței, coordonării).	Curs interactive	4 ore
TOTAL		28 ore
Bibliografie 1. Albu, C., Vlad, T.L., Albu, Adriana (2004), <i>Kinetoterapia pasivă</i> , Editura POLIROM, Iași; 2. Căciulan, Elena, Stanca, Daniela (2011), <i>Paralizie cerebrală infantilă. Infirmitate motorie cerebrală. Evaluare și kinetoterapie</i> , Editura Moroșan, București; 3. Cordun, Mariana (1999), <i>Kinetologie medicală</i> , Editura Axa, București; 4. Marcu, V., Dan, Mirela (2007), <i>Kinetoterapie/Physiotherapy</i> , Editura Universității din Oradea, Oradea; 5. Necșoi, Ioana Cristina (2011), <i>Actualități în abordarea tratamentului kinetic</i> , Editura Universității din Pitești, Pitești; 6. Plas, F., Hagron, E. (2001), <i>Kinetoterapie activă. Exerciții terapeutice</i> , Editura POLIROM, Iași; 7. Rabolu, Elena, (2009), <i>Managementul activităților fizice la persoanele de vârstă a treia</i> , Editura Universitaria, Craiova; Sbenghe, T. (1987), <i>Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare</i> , Editura Medicală, București		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Spitale, Baze de tratament, Cabinete de kinetoterapie, Licee și Școli speciale) respectând cerințele programelor 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	Cunoștințe 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 performanță			
Prezentarea unei baterii de lucru specifică kinetoterapiei			

Data completării
24.09.2025.

Titularul de curs
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU

Titularul de aplicații

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU



FIȘA DISCIPLINEI

1.Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială /Kinetoterapeut

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Kinetoterapia în afecțiunile reumatologice						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Dumitru Cristea						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asis. univ. drd. Alexandru Bogdan						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					13
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4.Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5.Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de laborator dotată cu aparatură specifică.

6.Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	- C3: Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică - C4: Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter
-------------------------	--

	profilactic, curativ sau de recuperare
Competențe transversale	CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Descrierea principalelor noțiuni de histologie și artrologie, cu accent pe modificările induse de trecerea de la funcția normală la cea patologică și însușirea noțiunilor teoretice de bază din patologia reumatică, cu aplicații practice în funcție de tipul de boală și de regiunea topografică afectată.
7.2 Obiectivele specifice	1. Explicarea și interpretarea posibilităților de abordare terapeutică și a limitelor acestora în cadrul managementului afecțiunilor reumatologice și a contribuției kinetoterapiei în acest domeniu. 2. Familiarizarea cu noțiunile generale privind indicațiile și contraindicațiile Kinetoterapiei în afecțiunile reumatologice. 3. Dezvoltarea capacității de a realiza activități practice de evaluare clinică și funcțională a persoanelor ce prezintă afecțiuni reumatismale. 4. Crearea deprinderilor esențiale unui algoritm clinic comprehensiv astfel încât prin stabilirea și aplicarea planului bazat pe kinetoterapie să fie îndeplinite obiectivele generale și specifice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni generale de histologie – țesutul conjunctiv. Introducere în artrologie. Examinarea clinică și funcțională a bolnavului reumatic – anamneza reumatologică și examenul clinic obiectiv.	Prelegere, dezbateri, videoproiecție	4 ore
2. Bolile reumatismale inflamatorii: aspecte generale, clasificare. Poliartrita reumatoidă – definiție, etiopatogenie, aspecte clinice, explorări paraclinice, diagnostic, tratament.	Prelegere, dezbateri, videoproiecție	2 ore
3. Spondilartropatii seronegative – caracteristici generale. Spondilita anchilopoietică - definiție, etiopatogenie, aspecte clinice, explorări paraclinice, diagnostic, mijloace și tehnici de recuperare.	Prelegere, dezbateri, videoproiecție	2 ore
4. Artrita psoriazică, patologie reumatologică responsabilă de dizabilitate și scăderea speranței de viață – definiție, etiopatogenie, aspecte clinice, explorări paraclinice, diagnostic, tratament.	Prelegere, dezbateri, videoproiecție	2 ore
5. Sindromul Reiter – definiție, etiopatogenie, aspecte clinice, explorări paraclinice, diagnostic, tratament. Aplicații ale kinetoterapiei în sindromului Reiter.	Prelegere, dezbateri, videoproiecție	2 ore
6. Reumatismul poliarticular acut – definiție, etiopatogenie, aspecte clinice, explorări paraclinice, diagnostic, tratament. Aplicații ale kinetoterapiei în reumatismul poliarticular acut.	Prelegere, dezbateri, videoproiecție	2 ore
7. Lupusul eritematos diseminat – definiție, etiopatogenie, aspecte clinice, explorări paraclinice, diagnostic, tratament. Metode moderne de diagnostic și tratament în practica clinică.	Prelegere, dezbateri, videoproiecție	2 ore
8. Guta – definiție, etiopatogenie, aspecte clinice, explorări paraclinice, diagnostic, tratament.	Prelegere, dezbateri, videoproiecție	2 ore
9. Afecțiuni reumatismale degenerative: aspecte generale. Coxartroza și gonartroza – elemente clinice, metodologie de recuperare.	Prelegere, dezbateri, videoproiecție	4 ore
10. Artroze vertebrale și leziuni degenerative ale discurilor intervertebrale. Kinetoterapia în artrozele intervertebrale.	Prelegere, dezbateri, videoproiecție	4 ore
11. Afecțiuni reumatismale abarticulare: definiție, clasificare, aspecte generale. Kinetoterapia în periartrita scapulo-humerală.	Prelegere, dezbateri, videoproiecție	2 ore
	Total	28 ore
Bibliografie		
- Bighea, A., Terapie fizică și reabilitarea în practica medicală, Editura Medicală Universitară, Craiova, 2005. - Ciucurel, C., Iconaru E. I., Introducere în gerontologie, Editura Universitaria, Craiova, 2008. - Ciucurel, C., Toma, Șt., Iconaru, E. I., Studiu privind importanța poliartritei reumatoide ca factor de risc pentru		

afecțiunile cardiovasculare, Al III-lea Congres Balcanic de Kinetoterapie, Moneasa, 2010.

- Ciucurel, C., Iconaru, E. I., Aplicații ale hidrokinetoterapiei în afecțiuni reumatismale, ortopedico-traumatice și accidente sportive în Ghid de intervenție profilactică și terapeutică în stațiunile balneoclimaterice (coord. Georgescu, L., Avramescu, T.), Editura Universității din Pitești, 2013.
- Crețu, A., Boboc, F., Ghid de kinetoterapie în bolile reumatice, Editura Bren, București, 2003.
- Crețu, A., Ghid clinic și terapeutic fizical-kinetic în bolile reumatice, Editura Bren, București, 2003.
- Elyan, M., Khan, M. A., The role of nonsteroidal anti-inflammatory medications and exercise in the treatment of ankylosing spondylitis, Curr. Rheumatol. Rep., 8(4):255-91, 2006.
- Harris, E. D., Ruddy, S., Firestein, G. S., Sargent, J. S., Genovese, M. C., Kelley's Textbook of Rheumatology, Elsevier Science, 2004.
- Hochberg, M. C., Smolen, J. S., Silman, A. J., Rheumatology, 3rd edition, MOSBY Publishing, 2003.
- Iconaru, E. I., Suport de curs – Kinetoterapia în afecțiunile reumatologice, 2022.
- Iconaru, E. I., Therapeutic education as adjuvant therapy in rehabilitation of elderly with osteoarthritis, Procedia-Social and Behavioral Sciences Journal (Elsevier), Vol. 116, pp 2980- 2984, 2014.
- Iconaru, E. I., Reumatismele inflamatorii în practica kinetoterapeutică, Editura ProUniversitaria, București; Editura Universitaria, Craiova, 2013.
- Klippel, J. H., Crofford, Leslie, Stone, J. H. et. al., Primer on the Rheumatic Diseases, 2001.
- Martindale, J., Smith, J., Disease and psychological status in ankylosing spondylitis, Rheumatology; 45(10):1288-93, 2006.
- Onose, G., Stanescu-Rautzoiu, L., Pompilian, U. M., Spondilartropatiile, Editura Academiei Române, 405-412, 2000.
- Popescu, E., Ionescu, R., Compendiu de Reumatologie, Editura Tehnică, București, 2002.
- Popescu, R. și colab., Ghid de evaluare clinică și funcțională în recuperarea medicală, Vol. I, Craiova, Editura Medicală Universitară, 2004.
- Sbenghe, T., Kinesiologie – știința mișcării, Editura Medicală, București, 2008.

Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Examenul clinic al bolnavului reumatic. Principii ale examinării articulațiilor. Degenerescenta cartilajului articular. Bilanțul muscular și examenul mobilității articulare la persoanele cu afecțiuni reumatismale.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	4 ore
2. Kinetoterapia în poliartrita reumatoidă. Principalele obiective și mijloace ale tratamentului kinetoterapeutic. Particularități ale programului de recuperare în funcție de segmentul anatomic afectat: mână, articulația cotului, articulația umărului, articulația piciorului, articulația genunchiului, articulația șoldului. Elemente de terapie ocupațională în poliartrita reumatoidă.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	2 ore
3. Kinetoterapia în spondilita anchilopoietică. Obiective generale, obiective specifice, mijloace și tipuri de exerciții recomandate în cadrul programelor de recuperare. Gimnastica respiratorie în cazul persoanelor cu spondilită anchilopoietică: obiective, exerciții indicate și principii de aplicare a acestora în cadrul ședințelor de terapie.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	2 ore
4. Aplicații ale kinetoterapiei în artrita psoriazică. Principalele obiective și mijloace de intervenție kinetică.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	2 ore
5. Dezvoltarea unui plan terapeutic de intervenție în sindromul Reiter.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	2 ore
6. Noțiuni actuale cu privire la strategiile de intervenție terapeutică recomandate persoanelor cu reumatism poliarticular acut.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	2 ore
7. Intervenția de recuperare specifică persoanelor diagnosticate cu lupus eritematos diseminat: obiective, mijloace și tipuri de exerciții.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	2 ore
8. Particularități ale intervenției kinetoterapeutice în cazul pacienților diagnosticați cu gută.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	2 ore
9. Kinetoterapia în coxartroză. Stabilirea programelor de intervenție kinetoterapeutică în funcție de stadiul clinico-funcțional: inițial, evoluat și final.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	2 ore
10. Kinetoterapia în gonartroză. Intervenția de recuperare specifică stadiilor evolutive ale afecțiunii: obiective, mijloace și tipuri de exerciții.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	2 ore
11. Kinetoterapia în spondiloza cervico-dorsală. Obiectivele și mijloacele de recuperare în perioada acută, subacută și cronică a bolii artrozice localizate la nivel cervical. Programe de exerciții statice și dinamice. Conduita igienică de cruțare a solicitărilor regiunii cervicale.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	2 ore
12. Particularități ale intervenției kinetoterapeutice în	Demonstrația, lucrul în grup,	2 ore

sindromul algo-funcțional lombo-sacrat. Obiectivele și mijloacele de recuperare în perioada acută, subacută, cronică, precum și în cea de remisie completă. Programe de exerciții statice și dinamice.	explicația	
13. Strategii de recuperare în periartrita scapulo-humerală în funcție de cele patru forme clinice –anatomice: umărul dureros simplu, umărul dureros acut, umărul blocat și umărul pseudoparalitic.	Demonstrația, lucrul în grup, explicația	2 ore
Total		28 ore
Bibliografie		
• Bighea, A., Terapie fizicală și reabilitarea în practica medicală, Editura Medicală Universitară, Craiova, 2005. • Ciucurel, C., Iconaru, E. I., Aplicații ale hidrokinetoterapiei în afecțiuni reumatismale, ortopedico-traumatice și accidente sportive în Ghid de intervenție profilactică și terapeutică în stațiunile balneoclimaterice (coord. Georgescu, L., Avramescu, T.), Editura Universității din Pitești, 2013. • Crețu, A., Boboc, F., Ghid de kinetoterapie în bolile reumatice, Editura Bren, 2003. • Crețu, A., Ghid clinic și terapeutic fizical-kinetic în bolile reumatice, Editura Bren, București, 2003. • Iconaru, E. I., Reumatismele inflamatorii în practica kinetoterapeutică, Editura ProUniversitaria, București; Editura Universitaria, Craiova, 2013. • Popescu, E., Ionescu, R., Compendiu de Reumatologie, Editura Tehnică, București, 2002. • Popescu, R. si colab., Ghid de evaluare clinică și funcțională în recuperarea medicală, Vol. I, Craiova, Editura Medicală Universitară, 2004. • Sbenghe, T., Kinesiologie – știința mișcării, Editura Medicală, București, 2008.		

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

Conținuturile disciplinei au fost coroborate cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului pentru a facilita incluziunea pe piața muncii a viitorilor absolvenți.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Cunoștințe 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	- 40 %
10.6 Standard minim de performanță			
- 2,5 puncte acumulate din îndeplinirea activităților de laborator și 2,5 puncte la evaluarea finală; nota 5 la evaluarea finală și rezolvarea în proporție de 50% a cerințelor de la lucrările de laborator.			

Data completării
24.09.2025

Semnătura titularului de curs,
Lect. univ. dr. Dumitru Cristea

Semnătura titularului de seminar,
Asis. univ. drd. Alexandru Bogdan

Data avizării în
departament
26.09.2025

Semnătura directorului de departament,
Conf. univ. dr. Cristian-Florian Savu

Data avizării
29.09.2025

Decan
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Valahia din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5 Ciclu 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 activităților de curs	Conf. univ. dr. Bratu Sofia						
2.3 Titularul activităților de seminar	-						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților 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 învățământ	28	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	-
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: consultații					-
3.7 Total ore studiu individual					22
3.9 Total ore pe semestru					50
3.10 Numărul de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector/ tablă inteligentă.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1.1. Definirea principalelor concepte specifice domeniului, utilizarea lor și a terminologiei de specialitate în situații multiple. C1.2. Explicarea conceptuală a situațiilor de comunicare și a problemelor de specialitate din domeniul de studii.
Competențe transversale	CT1. Rezolvarea în mod realist – cu argumentare atât teoretică, cât și practică – a unor situații profesionale uzuale, în vederea soluționării eficiente și deontologice a acestora.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea și dezvoltarea abilității de comunicare și dezvoltarea unei culturi generale în aria științelor comunicării.
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea definițiilor, elementelor specifice procesului de comunicare; Identificarea și însușirea tipurilor de comunicare; Cunoașterea funcțiilor și disfuncțiilor comunicării; Identificarea și depășirea barierelor și tulburărilor de comunicare; Identificarea și utilizarea diferitelor stiluri de comunicare Comunicarea cu diferite tipuri de pacienți; Realizarea unor conexiuni între cunoștințele, deprinderile și abilitățile dobândite prin studiul acestei discipline și celelalte discipline din PI.; Pregătirea corespunzătoare a studenților pentru a se putea integra profesional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. O privire generală asupra comunicării. Dificultăți în definirea comunicării. Elementele comunicării (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
2. Taxonomia comunicării. Caracteristicile și funcțiile fiecărui tip de comunicare. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
3. Comunicarea verbală. Definire, caracteristici. Stiluri de comunicare: agresiv, asertiv, pasiv, or, etc. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
4 Barierele și tulburările comunicării verbale și nonverbale. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
5. Anamneza. Interviu clinic tehnică de comunicare între kinetoterapeut și pacient (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
6. Persuasiunea, negocierea – tehnici ale comunicării verbale. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
7. Raportarea pacienților la boală și comunicarea (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
8. Comunicarea între kinetoterapeut și pacient. Mecanismele de apărare. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
9. Comunicarea și consilierea diferitelor tipuri de pacienți -colerici. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
10. Comunicarea și consilierea diferitelor tipuri de pacienți -sangvinici. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
11. Comunicarea și consilierea diferitelor tipuri de pacienți- flegmatici. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
12. Comunicarea și consilierea diferitelor tipuri de pacienți -pasivi. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
13. Tehnici de eficientizare a comunicării dintre kinetoterapeut și pacient. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
14. Evaluare finală: colocviu	Conversație examinatoare (catehetică).	
		TOTAL: 28 ore

Bibliografie obligatorie:

Bratu, S. (2023). *Comunicarea. O abordare interdisciplinară*. Cluj-Napoca: Editura Presa universitară clujeană.

Dinu, M. (2009). *Comunicarea. Repere fundamentale*. București: Editura Orizonturi.

[Lacombe](#), F. (2005). *Rezolvarea dificultăților de comunicare*. Iași: Editura Polirom.

Bibliografie facultativă:

[Agabrian](#), M. (2008). *Strategii de comunicare eficientă*. Iași: Editura Institutul European.

Borchin, M. (2007). *Comunicare și argumentare - Teorie și aplicații*. Timișoara: Editura [Excelsior Art](#).

Cava, R. (2012). *Comunicarea cu oamenii dificili*. București: Editura Curtea veche.

Chiru, Ir. (2003). *Comunicare interpersonală*. București: Tritonic.

Cuilenburg, J., Scholten, O., Noomen, G.W. (2000), *Știința comunicării*, București: Editura Humanitas.

Drăgan, I. (2007). *Comunicarea. Paradime și teorii*. București: Editura RAO.

Erikson, Th. (2019), *Înconjurat de idioți*. București: Editura Litera.

Ficeac, B. (2014). *Tehnici de manipulare*. București: Editura [CH Beck](#).

Ionescu-Ruxăndoiu, L. (1999). *Conversația. Structuri și strategii*, București: Editura All Educațional.

[Haines](#), R. (2009). *Tipuri și tehnici de comunicare în organizații*, București: Editura Universitară.

McQuail, D. (1999), *Comunicarea*, Iași: Editura Institutul European.

[Mucchielli](#), A. (2015). *Arta de a influența. Analiza tehnicilor de manipulare*. Iași: Editura Polirom.

Pânișoara I.O. (2015). *Comunicare eficientă*. Iași: Editura Polirom.

Pease, Al. Garner, Al. (1996). *Limbajul vorbirii. Arta conversației*. București: Editura Polimark.

[Thierry](#), L. (2008). *Comunicarea de criză*. București: Editura [CH Beck](#).

[Turk](#), Ch. (2009). *Comunicarea eficientă. Cum să le vorbești oamenilor*. București: Editura Trei.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și ale angajatorilor;
Conținutul disciplinei este discutat cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domeniul Științelor Comunicării, din domeniul Kinetoterapie, dar și din domenii complementare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea cu întrebări, comentarii, exemple.	Verificare (finală)	60,00%
	- Cunoștințe teoretice asimilate; - Răspunsurile la evaluarea finală; - Predarea portofoliului cu lucrări.	Verificare pe parcurs	40,00%
	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	-	-	-
10.6 Standard minim de performanță			
Însușirea terminologiei specifice domeniului; Capacitatea de a prezenta și opera cu noțiunile de bază, specifice disciplinei; Parcurgerea bibliografiei obligatorii; Participarea la cursuri și îndeplinirea sarcinilor de lucru.			

Data completării
24. 09. 2025

Titular de curs
Conf. univ. fr. Sofia BRATU

Titularul de aplicații
-

Data avizării în
departament
26. 09. 2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29. 09. 2025

Decan
Prof. univ. dr. Pehoiu Constantin



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE
1.2 Facultatea/Departamentul	FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială / kintoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Gabriela Monica IONESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	As. Univ. drd. Constanta Corina NITU						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					7
Examinări					6
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	➤ Înțelegerea noțiunilor generale despre "educația pentru sănătate și prim ajutor" atât pentru sfera cotidiană cât și mai ales pentru domeniul educației fizice și sportului.
7.2 Obiectivele specifice	➤ Argumentarea importanței și a locului disciplinei în rândul celorlalte discipline din programul de învățământ. ➤ Familiarizarea studenților cu noțiuni specifice despre complexele de exerciții. ➤ Influența complexelor de exerciții asupra marilor aparate, sisteme și funcții ale organismului; ➤ Dobândirea cunoștințelor necesare pentru acordarea primului ajutor în toate situațiile critice cu care studenții, ca viitori kinezoterapeuți, se pot întâlni în activitate. ➤ Crearea oportunităților de aplicare practică a noțiunilor dobândite (aplicații și lecții cu caracter practic; documentări; studiu individual etc.)

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Conceptul de sănătate: sănătate pentru sine și sănătate pentru societate	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Igiena bazelor sportive Igiena individuală și a echipamentului sportiv	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Igiena alimentației	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Pregătirea studentului pentru a interveni prompt și competent în situații de criză, care pun în pericol viața	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	4 ore
Plăgile	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Traumatismele osoase - fracturile	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Entorsele și luxațiile	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	4 ore
Primul ajutor în hemoragii Hemostaza și rolul ei	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Stopul cardio-respirator	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Hipo- și hipertermia	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Primul ajutor în înec	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Primul ajutor în arsuri	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
TOTAL		28 ore
Bibliografie 1. Căileanu T., 2004, Cluj-Napoca, Editura Dacia, <i>Opțiunea „S” – sănătate prin metode naturiste.</i> 2. Cordun, M., 2006, București, <i>Aspecte ale traumatismului și nevoia intervenției psihologice în recuperare</i>, Editura Fundației Humanitas. 3. Crețu A., 2008, București, Editura Didactică și Pedagogică, <i>A.B.C. –ul primului ajutor.</i> 4. Drăgan I., 2009, București, Editura Editis, <i>Medicina sportivă aplicată.</i> 5. Mureșan D., 2008, București, Editura Fundației „România de Măine”, <i>Primul ajutor medical.</i> 6. Ionescu A. N., 2016, București, Editura All, <i>Gimnastica medicală.</i> 7. Ionescu A. N., B., Anton, 2014, București, Școala Națională de Antrenori, <i>Dirijarea medicală a efortului.</i> 8. Moacă Gabriela Monica, 2015, <i>Educație pentru sănătate și prim ajutor – cu aplicații în kinezoterapie</i>, Editura Bibliotheca, Târgoviște. 9. Nenciu G., 2012, București, Editura Fundației „România de Măine”, <i>Fiziologia sistemului neuro-muscular cu aplicații în sport.</i> 10. Prisăcaru V., Malai Emilia, 2006, Chișinău, <i>Optimizarea educației pentru sănătate.</i>		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Igiena individuală; igiena la locul de muncă; igiena bazelor sportive și a echipamentelor adiacente	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	2 ore
Călirea organismului	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	2 ore

Alimentația: rol în menținerea sănătății; alimentația în sport (substanțele nutritive, vitamine, apa)	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	4 ore
Tруса de prim ajutor: conținut și mod de utilizare; Plăgile: definiție, mod de prevenire, intervenție; tipuri de pansamente.	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	2 ore
Primul ajutor în entorse: definiție, semne clinice, examen local, intervenție; Traumatismele coloanei vertebrale: prim ajutor, mod de intervenție, greșeli de evitat	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	2 ore
Primul ajutor în luxații: definiție, clasificări, mod de intervenție; Traumatismele cranio-cerebrale: semne și simptome, primul ajutor	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	2 ore
Primul ajutor în hemoragii: definiție, tehnici de intervenție, greșeli de evitat	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	2 ore
Primul ajutor în stopul cardio-respirator; masajul cardiac extern, reguli generale	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	4 ore
Primul ajutor în Hipertermie și/sau Hipotermie; intervenție, complicații, transport, supraveghere	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	2 ore
Primul ajutor în caz de înec: intervenție, complicații, transport, supraveghere	Demonstrația Explicația Lucrul în grup	2 ore
Primul ajutor în caz de arsuri: definiție, tipuri, intervenție		4 ore
TOTAL		28 ore

Bibliografie

1. Căileanu T., 2004, Cluj-Napoca, Editura Dacia, *Opțiunea „S” – sănătate prin metode naturiste*.
2. Crețu A., 2008, București, Editura Didactică și Pedagogică, A.B.C. –ul primului ajutor.
3. Drăgan I., 2009, București, Editura Editis, *Medicina sportivă aplicată*.
4. Mureșan D., 2008, București, Editura Fundației „România de Măine”, *Primul ajutor medical*.
5. Ionescu A. N., 2016, București, Editura All, *Gimnastica medicală*.
6. Ionescu A. N., B., Anton, 2014, București, Școala Națională de Antrenori, *Dirijarea medicală a efortului*.
7. Moacă Gabriela Monica, 2015, *Educație pentru sănătate și prim ajutor – cu aplicații în kinetoterapie*, Editura Bibliotheca, Targoviste.

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

Competențele dobândite la disciplină să permită absolvenților să lucreze ca: kinetoterapeut, profesor kinetoterapeut, ergoterapeut (cu studii superioare de specialitate), educator în unități de handicapați (cu studii superioare de specialitate), instructor - educator în unități de handicapați (cu studii superioare de specialitate), asistent de cercetare în kinetoterapie, coordonator complex 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	Evaluare finală	Test cu subiecte de sinteză – fizic - grilă	50%
		Alte activități (Prezentă)	10%
10.5 Seminar/laborator	Referat/ Lucrări practice	Testarea continuă pe parcursul semestrului – fizic	40%
10.6 Standard minim de performanță – noțiuni de bază			

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
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINTE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1.Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5 Ciclu 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 activităților de curs				Lect. univ. dr. Dumitru Cristea			
2.3 Titularul activităților de seminar				Asis.univ.drd. Alexandru Bogdan			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	S/O

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					21
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					8
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					56
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4.Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5.Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu banchete de masaj, saltele, planșe, mulaje și materiale auxiliare.

6.Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C4. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. C5.Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor

	kinetoterapeutice
--	-------------------

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor privind tehnicile principale și secundare de masaj, precum și a tehnicilor complementare, a celor referitoare la efectele masajului, indicațiile și contraindicațiile masajului.
7.2 Obiectivele specifice	1. Familiarizarea studenților cu noțiunile de bază ale tehnicilor occidentale și orientale de masaj. 2. Cunoașterea rolului și a locului masajului terapeutic în cadrul unui program de reabilitare. 3. Formarea capacității de a executa corect procedeele și tehnicile de masaj terapeutic. 4. Dezvoltarea capacității de adaptare a forței, intensității și ritmului de aplicare a procedeele de masaj la particularitățile regiunii anatomice, a afecțiunii și vârstei pacientului. 5. Însușirea principiilor și a normelor de aplicare ale masajului terapeutic și formarea abilităților de stabilire a unui protocol de masaj corespunzător planului terapeutic de intervenție.

8.Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Informații cu caracter general referitoare la masaj: scurt istoric, structuri implicate în masaj, repere anatomice folosite în masaj. Indicațiile și contraindicațiile masajului.	Prelegere Curs interactiv	2 ore
2. Efectele fiziologice, locale și generale, imediate și tardive, ale masajului terapeutic. Influențele masajului asupra organismului (piele, țesut conjunctiv, aparat locomotor, circulației sângelui și limfei, sistem nervos, organe interne).	Prelegere Curs interactiv	2 ore
3. Descrierea procedeele principale de masaj: netezirea, frământarea, tapotamentul, vibrațiile. Indicațiile acestora.	Prelegere Curs interactiv	2 ore
4. Descrierea procedeele secundare de masaj: cernutul, rulatul, presiunile, tensiunile, tracțiunile și scuturările. Indicațiile acestora.	Prelegere Curs interactiv	2 ore
5. Automasajul: considerații tehnice, metodice. Automasajul membrelor superioare, inferioare, trunchiului și gâtului.	Prelegere Curs interactiv	2 ore
6. Masajul terapeutic în afecțiunile aparatului locomotor și ortopedico-traumatice: principii, tehnici, indicații și contraindicații.	Prelegere Curs interactiv	2 ore
7. Masajul terapeutic în afecțiunile sistemului nervos central și periferic: principii, tehnici, indicații și contraindicații.	Prelegere Curs interactiv	2 ore
8. Masajul terapeutic în afecțiunile metabolice, digestive și endocrine. Masajul în afecțiunile aparatului cardiovascular și respirator. Principii, tehnici, indicații și contraindicații.	Prelegere Curs interactiv	4 ore
9. Masajul terapeutic în afecțiunile țesutului subcutanat. Masajul limfatic. Principii, tehnici, indicații și contraindicații.	Prelegere Curs interactiv	2 ore
10. Indicațiile și procedeele de masaj utilizate la copii, la femei gravide și după naștere, la persoanele în vârstă.	Prelegere Curs interactiv	4 ore
11. Noțiuni de reflexologie: generalități, fundamentare teoretică. Metodele reflexologiei și aplicațiile lor în kinetoterapie.	Prelegere Curs interactiv	2 ore
12. Metode speciale de masaj cu efecte predominant, asupra elementelor aparatului neuromioartrokinetic și circulator.	Prelegere Curs interactiv	2 ore
	Total	28 ore
Bibliografie		
1. Chiruță, I., Postolică, V., Incursiune în reflexoterapie, Editura Polirom, Iași, 1998. 2. Cordun, M., Masaj, tehnici și aplicații în sport, Editura Axa, București, 1992. 3. Cordun, M., Kinetologie medicală, Editura Axa, București, 1999.		

4. Cordon, M., Masajul (tehnici și aplicații în sport), Editura MTS, București, 1999. 5. Diaconu, A., Manual de tehnică a masajului terapeutic, Editura Medicală, București, 2009. 6. Dragan, I. Petrescu, O., Masaj – Automasaj, Editura Editis, București, 1993. 7. Drăgan, I., Masajul și refacerea la sportivi, Editura Cucuteni, București, 1996. 8. Gillanders, A., Alinare și vindecare prin reflexoterapie, Editura Niculescu, București, 2003. 9. Ionescu, A., Masajul, Editura All, București, 1994. 10. Marcu, V., Masaj și kinetoterapie, Editura Sport Turism, București, 1994. 11. Namikoshi, T., Shiatsu și stretching, Editura Teora, București, 1998. 12. Rabolu, E., Masaj și tehnici complementare de masaj, Editura Universitaria, Craiova, 2009. 13. Schafer, C., Shiatsu, masajul care vindecă, Editura Niculescu, București, 2003. 14. Tudor, M.I., Suport de curs – Masaj și tehnici complementare, Universitatea din Pitești, 2021. 15. Zamora, E., Masajul medical - indicații terapeutice, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2004.		
8.2 Seminar/laborator/lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Activități organizatorice privind condițiile desfășurării lucrărilor practice. Noțiuni introductive de igienă a maseurului și a pacientului.	Explicație, demonstrație	2 ore
2. Demonstrarea și exersarea procedeele principale de masaj: efleurajul, fricțiunea, frământatul, tapotamentul și vibrațiile	Explicație, demonstrație	2 ore
3. Demonstrarea și exersarea procedeele secundare de masaj: cernutul, rulatul, presiunile, tracțiunile, tensiunile, scuturările, procedee diverse (pensările, ciupiturile).	Explicație, demonstrație	2 ore
4. Masajul spatelui: poziționarea pacientului și aplicarea procedeele.	Explicație, demonstrație	2 ore
5. Masajul membrelor inferioare și superioare: poziționarea pacientului și aplicarea procedeele.	Explicație, demonstrație	2 ore
6. Masajul peretelui abdominal și al peretelui toracic: poziționarea pacientului și aplicarea procedeele.	Explicație, demonstrație	2 ore
7. Demonstrarea și exersarea procedeele de automasaj.	Explicație, demonstrație	2 ore
8. Masajul în afecțiunile reumatismale și traumatice ale aparatului locomotor. Demonstrarea și exersarea procedeele de masaj.	Explicație, demonstrație	2 ore
9. Masajul în afecțiunile sistemului nervos central și periferic: pareze, paralizii. Demonstrarea și exersarea procedeele de masaj.	Explicație, demonstrație	2 ore
10. Masajul specific în afecțiunile respiratorii și ale aparatului cardiovascular. Aplicațiile masajului asupra organelor profunde. Demonstrarea și exersarea procedeele de masaj.	Explicație, demonstrație	2 ore
11. Drenajul limfatic – modalități practice de aplicare.	Explicație, demonstrație	2 ore
12. Procedeele de masaj care se recomandă a fi aplicate la diferite categorii populaționale: copii, femei pre și post partum, vârstnici	Explicație, demonstrație	2 ore
13. Reflexoterapia și reflexodiagnosticul; identificarea punctelor reflexe plantare și descrierea manevrelor de lucru.	Explicație, demonstrație	2 ore
14. Aplicații practice ale reflexoterapiei în diverse afecțiuni ale aparatului cardiovascular, respirator, digestiv, afecțiuni metabolice, endocrine etc.	Explicație, demonstrație	2 ore
	Total	28 ore
Bibliografie		
1. Albu, I., Anatomie topografică, Editura All, București, 1998. 2. Cordon, M., Kinantropometrie, Editura CD Press, București, 2009. 3. De Lisa, J., Rehabilitation Medicine, Ed. Lippincott, Philadelphia, 1998. 4. Diaconu, A., Manual de tehnică a masajului terapeutic, Editura Medicală, București, 2009. 5. Dragan, I. Petrescu, O., Masaj – Automasaj, Editura Editis, București, 1993. 6. Ionescu, A., Masajul, Editura All, București, 1994. 7. Nemeș, I.A., Metode de explorare și evaluare în kinetoterapie, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2001. 8. Papilian, V., Anatomia omului, Editura All, București, 2001 9. Sbenghe, T., Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei, Editura Medicală, București, 1999. 10. Zamora, E., Masajul medical - indicații terapeutice, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2004.		

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

Conținuturile disciplinei au fost coroborate cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului pentru asigurarea inserției pe piața muncii a viitorilor absolvenți.

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	Examen scris – subiecte sinteză	50 %
10.6 Lucrări practice	Activitate de laborator	Participare activă în timpul laboratorului	30 %
	Rezolvarea temelor de casă - referate	Susținerea temei de casă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
2,5 puncte acumulate din îndeplinirea activităților de laborator și 2,5 puncte la evaluarea finală; nota 5 la evaluarea finală și rezolvarea în proporție de 50% a cerințelor de la lucrările de laborator.			

Data completării
24.09.2025

Semnătura titularului de curs
Lect. univ. dr. Dumitru Cristea

Semnătura titularului de seminar
Asis.univ.drd. Alexandru Bogdan

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Decan
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU

Data avizării
29.09.2025



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINTE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1.Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Kinetoterapie
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 activităților de curs	Lect. univ. dr. Dumitru Nicolae CRISTEA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asis.univ.drd. Alexandru Bogdan						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4.Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5.Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție Platformă Moodle, MS Teams
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de recuperare dotată cu aparatură specifică (saltele, bănci bobath, gymball)

6.Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 – Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție C2 – Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare
Competențe transversale	CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență

	calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.
--	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice de specialitate, dezvoltarea capacității de a utiliza cunoștințele în activitatea kinetoterapeutică.
7.2 Obiectivele specifice	1. Cunoașterea elementelor teoretice și practice în reeducarea neuromotorie. 2. Cunoașterea noțiunilor de bază ale kinetoterapiei în reeducarea neuromotorie. 3. Cunoașterea unor metode kinetoterapeutice utilizate în reeducarea neuromotorie. 4. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect.

8.Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1.Fiziologia mișcării (funcția nervoasă, funcția musculară, funcția articulară, dezvoltarea mișcării, mișcarea automată.	Expunere orală, prezentare Platformă Moodle, MS Teams power-point	4 ore
2. Evaluarea pacientului cu afecțiuni neuromotorii	Expunere orală, prezentare power-point, Exemplificare practica Platformă Moodle, MS Teams	4 ore
3. Bazele fiziologice ale exercițiilor de reprogramare neuromotorie	Expunere orală, prezentare power-point, Platformă Moodle, MS Teams	4 ore
4. Amorteți, parestezii și pierderea sensibilității	Expunere orală, prezentare power-point, discuții, test rapid de evaluare Platformă Moodle, MS Teams	4 ore
5. Reeducarea neuromotorie ale sechelelor la pacienții cu encefalopatie	Expunere orală, prezentare power-point, discuții, exemplificare Platformă Moodle, MS Teams practică	4 ore
6. Reeducarea pacienților cu paralizie cerebrală	Expunere orală, prezentare power-point, discuții Platformă Moodle, MS Teams	4 ore
7. Principiile facilitării neuroproprceptive	Expunere orală, prezentare power-point, discuții Platformă Moodle, MS Teams	4 ore
	Total	28 ore
Bibliografie		
Cristea Dumtru Nicolae – Curs 2019- Metode și tehnici de reeducare neuromotorie Dumitru Dumitru, Ghid de reeducare funcțională, Editura Sport-Turism, București, 1981 Iaroslav Kiss, Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală, editura Medicală,București, 2002 Nicolae Robănescu, Tratamentul sechelelor motorii ale encefalopatiilor infantile, Editura Medicală,București, 1983 Paszta Zoltan, Kinetoterapie în neuropediatrică, Editura Arianda, 2004 Stefania Kory, Lăcrămioara Perju Dumbravă Neurologie practică, Editura „Casa Cărții de Știință” Cluj-Napoca, 2000, Popa Constantin Neurologie, Editura Național, București, 1997, Ștefania Kory Caiet de lucrări practice în neurologie, Editura „Casa Cărții de Știință” Cluj-Napoca, 1998, Sbenghe, Tudor , Kinetologie profilactică , terapeutică și de recuperare, Editura Medicală, Bucuresti.1997 Sbenghe, Tudor, Bazele teoretice și practice ale Kinetoterapiei, Editura Medicală,Bucuresti, 1999 Marcu, Vasile, Bazele teoretice și practice ale exercițiilor fizice în kinetoterapie ,Editura Universității din Oradea, 1997		
Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Tehnica mobilizării articulare pasive și active (efecte, indicații, contraindicații, precauții).	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2. Metode kinetoterapeutice: gimnastica medicală (gimnastica generală, gimnastica segmentară, kinetobalneoterapie)	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore

3. Metoda Kenny Metoda Phelps	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
4. Metoda Margaret Rood	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
5. Metoda Kabath.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
6. Metoda Bobath	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
7. Metoda Vojta	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
8. Metoda Brunnstrom, Metoda Frenkel	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
9. Metoda Castelo	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
10. Metode funcționale: Metoda Tardieu, Metoda Peto, Metoda la Carr și Sheperd	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
11. Tehnici de facilitare neuroproprioceptivă	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
12. Recuperarea pacientului cu scolioză neuromusculară	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
13. Reeducarea pacientului cu tulburare vestibulară	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
14. Decontracturarea	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
	Total	28 ore
Bibliografie		
Cristea Dumtru Nicolae – Curs 2019- Metode și tehnici de reeducare neuromotorie Dumitru Dumitru, Ghid de reeducare funcțională, Editura Sport-Turism, București, 1981 Iaroslav Kiss, Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală, editura Medicală, București, 2002 Nicolae Robănescu, Reeducarea neuromotorie, editura Medicală, București, 1992 Paszta Zoltan, Kinetoterapie în neuropediatrică, Editura Arionda, 2004 Stefania Kory, Lăcrămioara Perju Dumbravă Neurologie practică, Editura „Casa Cărții de Știință” Cluj-Napoca, 2000, Liviu Pendefunda, Tratat de neurologie practică, Editura „Contact internațional”, Iași, 1999, Popa Constantin Neurologie, Editura Național, București, 1997, Stefania Kory Caiet de lucrări practice în neurologie, Editura „Casa Cărții de Știință” Cluj-Napoca, 1998, Sbenghe, Tudor , Kinetologie profilactică , terapeutică si de recuperare, Editura Medicală, București.1997 Sbenghe, Tudor, Bazele teoretice si practice ale Kinetoterapiei, Editura Medicală, București, 1999 Marcu, Vasile, Bazele teoretice si practice ale exercițiilor fizice în kinetoterapie ,Editura Universității din Oradea, 1997		

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

Competențele dobândite la disciplină permit absolvenților să ocupe următoarele profesii: kinetoterapeut, profesor kinetoterapeut (cu studii superioare de specialitate), educator în unități de specialitate (cu studii superioare de specialitate), asistent de cercetare în kinetoterapie, coordonator complex 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	Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	Examen scris	50 %
10.7 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 performanță			

Data completării
24.09.2025

Semnătura titularului de curs
Lect. univ. dr. Dumitru Cristea

Semnătura titularului de seminar
Asis.univ.drd. Alexandru Bogdan

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Decan
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU

Data avizării
29.09.2025



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Valahia" din Târgoviste
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metode și tehnici de tonifiere musculară						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Galan Doru						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Galan Doru						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă de scris / videoproiector; studenții nu vor avea voie să folosească dispozitivele (telefoane, tablete etc) electronice în timpul desfășurării cursurilor; nu se vor admite întârzieri
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Laborator / sală corespunzător/are pentru demonstrații

6. Competențe specifice acumulate

<i>Competențe profesionale</i>	C1 – Evaluare clinică primară / funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. C2 – Realizarea programelor cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. C3 – Să identifice cele mai eficiente metode și mijloace pentru rezolvarea cazurilor complexe. C4 – Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție specifice. C5 – Să își însușească abilități de relaționare, analiză și evaluare a unor situații dilemice din punct de vedere moral.
<i>Competențe transversale</i>	C1 – Să demonstreze preocupare pentru autoperfecționarea profesională; C2 – Să demonstreze implicare în diferite activități cu caracter științific (conferințe, studii, publicații). C3 – Autoevaluarea nevoii de formare profesională și adaptarea la cerințele pieței muncii.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	OG1 - Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunostintelor de bază asupra disciplinei, inclusiv valențele acesteia, și să își formeze o perspectivă concretă de aplicare a acestora în practică.
7.2 Obiectivele specifice	OS1 – Studentul să fie capabil să demonstreze principalele metode și acțiuni tehnice în cadrul procesului didactic și/sau să le aplice în activități practice; OS2 – Studentul să fie capabil să prezinte coerent și logic elementele tehnice fundamentale și să creeze oportunități de aplicare practică; OS3 – Studentul să-și însușească abilități de aplicare practică a noțiunilor însușite.

8. Conținuturi

Curs	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea obiectului de studiu al disciplinei; generalități despre: "tonifierea" musculară; învățare; compo-nentele învățării; succintă clasificare a metodelor de învățământ; învățarea motrică	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2
2. Considerente generale privind metodele și tehnici de tonifiere musculară: <i>Tonifierea, între dorință și necesitate; Dozarea efortului; Antrenamentul Tabata; Metoda lucrului în circuit; Tehnica plyometrics; Viteza de execuție</i>	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2
3. Recomandări privind abordarea exercițiilor de tonifiere musculară: <i>Considerente generale despre tonifierea musculară ; Cum crește masa musculară?; Reguli de alimentație pentru o musculatură dezvoltată; Arderea grăsimilor și tonifierea muscular</i>	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2
4. Postura corporală; elemente de orientare: axe și planuri; poziția ideală a piciorului	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2
5. Noțiuni generale despre scheletul uman: <i>Elemente anatomice osoase; Craniul; Coloana vertebrală; Cutia toracică; Scheletul brațului; Scheletul membrului inferior; Scheletul piciorului</i>	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2
6. Noțiuni generale despre sistemul muscular: <i>Mușchii netezi ; Mușchiul cardiac; Mușchii trunchiului și rolul lor în mecanica mișcării; Mușchii abdomenului; Mușchii membrelor superioare; Mușchii membrelor inferioare</i>	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	4
7. Proprietățile mușchilor; tipuri de contracție musculară; dezvoltarea forței musculare; legile pregătirii de forță: <i>Proprietățile mușchilor; Tipuri de contracție musculară: Manifestările contracției musculare; Dezvoltarea forței musculare; Legile pregătirii de forță</i>	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	4
8. Capacitatea de efort; tonusul muscular: <i>Capacitatea de efort; Tonusul muscular</i>	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2
9. Noțiuni generale despre biomecanica corpului	Prelegere participativă, dezbateră,	6

uman: <i>Principiul pârgheiei</i> ; Pârghiile osoase ale corpului uman; <i>Biomecanica articulației scapulo – humerală</i> ; <i>Biomecanica articulației cotului</i> ; <i>Biomecanica articulațiilor antebrațului</i> ; <i>Biomecanica articulațiilor mâinii</i> ; <i>Biomecanica articulației coxo-femorale</i> ; <i>Biomecanica articulației genunchiului</i> ; <i>Biomecanica articulației gleznei</i> ; <i>Biomecanica articulațiilor piciorului</i>	expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	
10. Exerciții speciale pentru antrenamentele de tonifiere musculară: <i>Mișcările corpului uman și cele 5 categorii de exerciții</i> ; <i>Îndreptările</i> ; <i>Fandările</i> ; <i>Flotările</i> ; <i>Tracțiunile</i> ; <i>Abdomenele</i>	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2
TOTAL		28 ore
Bibliografie - o C. Bedo., V. Voinea., - <i>Exerciții cu partener</i>, Editura Consiliului Național pentru Educație fizică și Sport, Bucure 1968T. O. Bompă., <i>Totul despre pregătirea tinerilor campioni</i>, Editura Ex Ponto, București, 2003 - o C. Bota., - <i>Ergofiziologie</i>, Editura Globus, București, 2000 - o C. Bota., - <i>Fiziologie generală, aplicații la efortul fizic</i>, Editura Medicală, București, 2002 - o Dr. A. Buzescu, <i>Anatomie și biomecanică</i>, Editura ANEFS, București, 2002 - o M. Cordon., - <i>Kinantropometrie</i>, Editura CD Press, București, 2009 - o D. Galan., Coord. - <i>Curs de instructori arte marțiale, ISOP 2014</i>, Editura RisoPrint, Cluj-Napoca, 2014 - o D. Galan., I., Gârbea., <i>Educația psiho-fizică în Institutul de Studii pentru Ordine Publică</i>, Editura RisoPrint, Cluj-Napoca, 2013 - o D., Galan., D., D., Galan., Dobre., I., C., - <i>Manual de educație fizică pentru pompieri</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007 - o D., Galan., - <i>Autoapărarea pentru studenți – anul I de studiu</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007 - o D., Galan., - <i>Autoapărarea pentru studenți – anul II de studiu</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007 - o După D., Galan., - <i>JU-JITSU : Kansetsu-waza</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006 - o ¹ Doru Galan – <i>JU-JITSU; elemente de teorie, filozofie și metodică de antrenament</i>, Editura EstFalia, București, 2005 - o P., Manocchia., - <i>Anatomia antrenamentului de forță – cele 5 exerciții esențiale</i>, Editura Litera, București, 2015 - o A., Negoită., D., Galan., - <i>Educație fizică și sport prin metode marțiale</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2009 - o V. Papilian., - <i>Anatomia omului, Vol I, Aparatul locomotor</i>, Ediția a XI revizuită, Editura All, București, 2003 - o C., Roman., Ș., Galan., D., Galan., - <i>Judo și Ju-jitsu, sport și autoapărare</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008 - o Dem Theodorescu, <i>Mic atlas de anatomia omului</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1974 - o Jurgen Weineck, <i>Biologie du Sport</i>, Centrul de cercetări pentru probleme de sport, Sportul de performanță 365-366, București iul.-aug. 1995		
8.2 Seminar/sală	Metode de predare	Observații
1. Elemente, procedee, structuri tehnice:		
• <i>Metode și tehnici de corectare a unor deficiențe</i> • <i>Metode, exerciții, procedee de ameliorare a calităților motrice, ca și mijloace principale de tonifiere musculară</i> - o <i>Ameliorarea calității motrice „forța” prin intermediul exercițiilor cu greutatea corpului: ameliorarea forței generale; ameliorarea forței în regim de rezistență;</i> • <i>Dezvoltare fizică generală; exerciții individuale cu greutatea corpului etc.</i> • <i>Consolidarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală; exerciții individuale, exerciții cu partener, exerciții cu greutate și/sau exerciții la aparate.</i> • <i>Ameliorarea forței trenului superior: exerciții de pregătire fizică individuală / cu propria greutate a corpului; exerciții cu partener; exerciții la aparate; exerciții cu greutate.</i> • <i>Ameliorarea forței în regim de rezistență: exerciții de duranță; exerciții cu partener; metoda lucrului în circuit.</i> • <i>Ameliorarea forței trenului inferior prin: exerciții din școala alergării și săriturii; exerciții cu partener; tehnici și metode din arte marțiale.</i> • <i>Îndemănare: ameliorarea îndemânării generale în regim de viteză; exerciții cu partener; Ștafete etc.</i> • <i>Îndemănare: ameliorarea îndemânării generale, prin exerciții cu partener și condiții îngreuiate.</i> • <i>Îndemănare: ameliorarea îndemânării generale, prin exerciții cu partener sau/și exerciții la/cu aparate.</i> • <i>Exerciții pentru membrele inferioare</i> • <i>Exerciții pentru zona lombară</i> • <i>Viteza: ameliorarea vitezei de deplasare pe distanțe medii și a vitezei de reacție; folosirea ștafetelor pentru influențarea vitezei de deplasare</i> • <i>Forța: ameliorarea forței generale; dezvoltarea forței în regim de rezistență;</i> • <i>Forța: ameliorarea forței generale prin intermediul exercițiilor cu partener; dezvoltarea forței în regim de rezistență.</i> • <i>Îndemănare: ameliorarea îndemânării generale prin intermediul jocurilor de mișcare.</i> • <i>Folosirea reglatoarelor metodici pentru însușirea cât mai fidelă a materialului predat;</i>	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul cu partener și în grup, exersarea, exemplificarea, discutia, dezbaterea, dialogul etc.	14 seminarii x 2 ore

• Adaptarea principiilor didactice la specificul disciplinei, avându-se în vedere posibilitățile de transfer pozitiv a deprinderilor și priceperilor motrice spre activitatea cotidiană și/sau profesională; • Adaptarea specificului disciplinei la activitățile din curricula actuală; • Adaptarea manierei de lucru la specificul bazei materiale etc		
TOTAL		28 ore
Bibliografie Bedo., V. Voinea., - <i>Exerciții cu partener</i>, Editura Consiliului Național pentru Educație fizică și Sport, București, 1968 T. O. Bompă., - <i>Totul despre pregătirea tinerilor campioni</i>, Editura Ex Ponto, București, 2003 📖 C. Bota., - <i>Ergofiziologie</i>, Editura Globus, București, 2000 📖 C. Bota., - <i>Fiziologie generală, aplicații la efortul fizic</i>, Editura Medicală, București, 2002 📖 Dr. A. Buzescu, <i>Anatomie și biomecanică</i>, Editura ANEFS, București, 2002 📖 M. Cordun., - <i>Kinantropometrie</i>, Editura CD Press, București, 2009 📖 D., Galan.coordonator, <i>Curs instructori ARTE MARȚIALE, ISOP 2014</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2014 📖 D., Galan., I. Gârbea– <i>Educația psiho-fizică în Institutul pentru Ordine Publică</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2013 📖 D., Galan., D., D., Galan., Dobre., I., C., - <i>Manual de educație fizică pentru pompieri</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2010 📖 D., Galan., - <i>Autoapărarea pentru studenți – anul I de studiu</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007 📖 D., Galan., - <i>Autoapărarea pentru studenți – anul II de studiu</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007 📖 D., Galan., - <i>Ju-jitsu: Kansetsu-waza</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006 📖 D., Galan., - <i>Curs de autoapărare</i>, Editura Cartea Universitară, București, 2005 📖 Galan D., - <i>Ju-jitsu ; elemente de teorie, filozofie și metodică de antrenament</i>, Editura Estfallia, București, 2005		

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

Continutul disciplinei este coroborat cu asteptarile asociatiilor profesionale si angajatorilor (Inspectoratul Scolar Judetean, Cluburi Sporive Scolare, licee si scoli generale, Posibillii beneficiari: centre de recuperare; Cluburi sportive, Centre de tratament etc.) respectand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Curs	• Cunoșterea termenilor și terminologiei domeniului; • Capacitate de utilizare adecvată a noțiunilor înșușite; • Înțelegerea importanței disciplinei; • Integrarea acestor cunoștințe în specificul viitoarelor activități.	Evaluare scrisa	60%
10.2 Seminar/laborator	○ Înșușirea problematicei tratate la curs și la seminar; ○ Identificarea situațiilor de aplicare a noțiunilor aumulate.	Evaluare practica	40%
10.3 Standard minim de performanță			
➤ Cunoștințe minime cu privire la specificitate disciplinei. ➤ Identificarea și demonstrarea unei situații aplicative de complexitate mică spre medie.			

Data completării
26.09.2025

Titularul de curs
Conf.univ dr Galan Doru

Titularul de aplicații
Conf.univ dr Galan Doru

Data avizării în
departament
29.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
30.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU