

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă / Profesor de educație fizică în gimnaziu

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Kinesiologie							
2.2 Titularul activităților de curs	Chicomban Mihaela Carmen							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Chicomban Mihaela Carmen							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități					6
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	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 UnitBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de curs UnitBv.

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriiei practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP2. Elaborarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică. R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal. R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare. R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular. R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional. R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională. CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional. R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor. R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor. R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv. R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor. R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual. R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.
-------------------------	---

	4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi. R.Î.5.1.2. Studentul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor. R.Î.5.1.3. Studentul înțelege rolul activităților motrice în dezvoltarea comportamentelor prosociale. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul stabilește norme comportamentale și reguli de participare activă. R.Î.5.2.2. Studentul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei. R.Î.5.2.3. Studentul mediază situațiile conflictuale apărute în colectiv. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul creează un climat educațional pozitiv și sigur. R.Î.5.3.3. Studentul cultivă valori educaționale și modele de comportament sănătos. CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.2. Studentul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională. R.Î.6.1.3. Studentul recunoaște situațiile care necesită intervenție colaborativă. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.1. Studentul participă la echipe educaționale multidisciplinare. R.Î.6.2.2. Studentul susține comunicarea și cooperarea în beneficiul elevilor. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul implică partenerii educaționali în procesul instructiv. R.Î.6.3.2. Studentul promovează soluții integrate în sprijinul progresului elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.
--	---

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune.
	R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii.
	R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.
	R.Î.3.3.2. Studentul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.
	R.Î.3.3.3. Studentul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Necesitatea cunoașterii disciplinei ca știință aplicativă a perfecționării corpului uman atât din punct de vedere morfologic cât și funcțional precum și a capacității sale de mișcare.
7.2 Obiectivele specifice	Necesitatea cunoașterii cerințelor, regulilor și modalităților specifice de lucru utilizate în procesul de instruire a acestora, sprijinindu-se pe datele altor științe care au în centrul preocupărilor lor omul și care studiază la rândul lor, din perspectivă particulară, motricitatea umană.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Kinesiologia – definiții, noțiuni, concepte.	• Expunere, prelegere, curs interactiv, dezbateri	2	
2. Motricitatea umană – generalități, forme de manifestare motrică, mecanisme fiziologice și psihice.		2	
3. Bazele anatomice și biomecanice ale mișcării umane		2	
4. Bazele fiziologice ale mișcării		2	
5. Activitatea motrică – motivație, scop și sarcină motrică, elemente de conținut		2	
6. Motivația, scopul și sarcina activităților motrice (kinetice)		2	
7. Tipuri de învățare motrică, tipuri de deprinderi motrice, principii pedagogice		2	
Bibliografie obligatorie Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 Sbenghe T., Berteanu M., Savulescu S. E., Kinetologie, Ed. Medicală, 2019 Talaghir L. G., Coja D. M., Codreanu C. M., Kinesiologie știința despre mișcarea umană, Ed. Univ. Transilvania, 2023 Bibliografie facultativă Cordun M. , Kinetologie Medicală. București: Axa, 2000 Crăciun, M. , Kinetoprofilaxie, curs – ID, Bacău, 2002 Mârza, D. , Kinetoprofilaxie primară.Iasi: Editura Tehnopress, 2005Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004 Prescorniță A. , Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006 Sbenghe T. , Kinesiologie – Stiința mișcării. București Editura Medicala, 2002			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Principii fundamentale ale kinesiologiei: mișcarea umană și funcția musculară	• prezentare de referate și discuții tematice	2	
2. Biomecanica articulațiilor și aplicabilitatea în evaluarea posturală		2	
3. Lanțurile cinetice: deschise vs. închise		2	
4. Evaluarea și reeducarea posturală în practica kinesiologică		2	
5. Activitatea fizică adaptată pentru persoane cu dizabilități		2	
6. Kinesiologia în sănătatea ocupațională: prevenția leziunilor la locul de muncă		2	
7. Promovarea mișcării în comunitate: rolul kinesiologului în sănătatea publică		2	
8. Stretching static vs. dinamic: când și cum îl folosim?		2	
9. Relația dintre respirație și funcția posturală		2	
10. Evaluarea amplitudinii de mișcare		2	
11. Analiza mersului: observațională vs. instrumentată		2	
12. Stresul și efectele lui asupra mișcării și recuperării		2	
13. Aplicarea conceptelor de kinesiologie în Pilates și yoga		2	
14. Cariera în kinesiologie: direcții de dezvoltare profesională și competențe cerute		2	
Bibliografie obligatorie Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 Sbenghe T., Berteanu M., Savulescu S. E., Kinetologie, Ed. Medicală, 2019			

Talaghir L. G., Coja D. M., Codreanu C. M., Kinesiologie știința despre mișcarea umană, Ed. Univ. Transilvania, 2023

Bibliografie facultativă

Cordun M., Kinetologie Medicală. București: Axa, 2000

Crăciun, M., Kinetoprofilaxie, curs – ID, Bacău, 2002

Mârza, D., Kinetoprofilaxie primară. Iasi: Editura Tehnopress, 2005
Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004

Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006

Sbenghe T., Kinesiologie – Știința mișcării. București Editura Medicala, 2002

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Disciplina „Kinesiologie” este aliniată așteptărilor comunităților epistemice prin abordarea integrată a mecanismelor mișcării umane, fundamentată pe cunoștințe de anatomie, biomecanică și fiziologie. Structura cursului reflectă cerințele asociațiilor profesionale, care subliniază importanța evaluării funcționale precise și a înțelegerii lanțurilor cinetice în practica kinetoterapeutică. Angajatorii din domeniu solicită specialiști capabili să analizeze corect deficiențele motorii și să fundamenteze intervențiile terapeutice pe principiile kinesiologice. Prin urmare, disciplina contribuie esențial la dezvoltarea competențelor analitice și aplicative necesare în evaluarea și recuperarea funcțională.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi și acțiuni din domeniul kinesiologiei	Evaluarea scrisă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Analiza intervențiilor studentului în activitățile de seminar și prezentarea proiectului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice)	Proiect	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci) atât la proba scrisă cât și la proiectul realizat. • Nota finală este obținută din proba scrisă 70% și proiect 30%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf.dr. Mihaela Carmen CHICOMBAN Titular de curs	Lect.dr. Mihaela Carmen CHICOMBAN Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).