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	**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTVA**
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	KINESIOLOGIE							
2.2. Coordonatorul de disciplină				**CHICOMBAN MIHAELA**				
2.3. Tutorele de disciplină / Titularul activităților aplicative				**CHICOMBAN MIHAELA**				
2.4. Anul de studii	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 (nr. ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. AT + TC / AA / ST + SF / L / P[5)]	28

Distribuția fondului de timp	ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)	14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	52
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	50
3.4.4.Tutoriat (consiliere profesională)	2
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)	2

3.7. Total ore de studiu individual (AI+SI)	122
3.8. Total ore pe semestru	150
3.9. Numărul de credite[6)]	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 propriei 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.

Competențe transversale	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.

	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 grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Necesitatea cunoașterii disciplinei ca ştiință aplicativă a perfecționării corpului uman atât din punct de vedere morfologic cât şi funcțional precum şi a capacității sale de mişcare.
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 ştiințe care au în centrul preocupărilor lor omul și care studiază la rândul lor, din perspectivă particulară, motricitatea umană.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Kinesiologia – definiții, noțiuni, concepte.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Motricitatea umană – generalități, forme de manifestare motrică, mecanisme fiziologice și psihice.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bazele anatomice și biomecanice ale mișcării umane	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bazele fiziologice ale mișcării	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Activitatea motrică – motivație, scop și sarcină motrică, elemente de conținut	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice

			auxiliare pe platforma eLearning
Motivația, scopul şi sarcina activităților motrice (kinetice)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tipuri de învățare motrică, tipuri de deprinderi motrice, principii pedagogice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
	Total ore studiu individual	14	

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. Bucureşti: Axa, 2000
Crăciun, M., Kinetoprofilaxie, curs – ID, Bacău, 2002
Mârza, D., Kinetoprofilaxie primară.Iasi: Editura Tehnopress, 2005Prescorniță A., Capacitatea motrică şi capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004
Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006
Sbenghe T., Kinesiologie – Stiința miscării. Bucureşti Editura Medicala, 2002
Material didactic în tehnologie ID:
Chicomban , M. „Kinesiologie"– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025

8.2. AT/SF+ST [temele dezbătute în cadrul tutorialelor/seminarelor, conform calendarului disciplinei]	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1. Principii fundamentale ale kinesiologiei: mișcarea umană și funcția musculară	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2. Biomecanica articulațiilor și aplicabilitatea în evaluarea posturală	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3. Lanțurile cinetice: deschise vs. închise	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4. Evaluarea și reeducarea posturală în practica kinesiologică	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
5. Activitatea fizică adaptată pentru persoane cu dizabilități	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
6. Kinesiologia în sănătatea ocupațională: prevenția leziunilor la locul de muncă	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
7. Promovarea mișcării în comunitate: rolul kinesiologului în sănătatea publică	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
8. Stretching static vs. dinamic: când și cum îl folosim?	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
9. Relația dintre respirație și funcția posturală	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
10. Evaluarea amplitudinii de mișcare	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
11. Analiza mersului: observațională vs. instrumentată	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
12. Stresul și efectele lui asupra mișcării și recuperării	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
13. Aplicarea conceptelor de kinesiologie în Pilates și yoga	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
14. Cariera în kinesiologie: direcții de dezvoltare profesională și competențe cerute	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul

			disciplinei
	Total ore SF/SF	28	

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. Bucureşti: Axa, 2000
Crăciun, M., Kinetoprofilaxie, curs – ID, Bacău, 2002
Mârza, D., Kinetoprofilaxie primară.Iasi: Editura Tehnopress, 2005Prescorniță A., Capacitatea motrică şi capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004
Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006
Sbenghe T., Kinesiologie – Stiința miscării. Bucureşti Editura Medicala, 2002
Material didactic în tehnologie ID:
Chicomban , M. „Kinesiologie"– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025

8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – întocmirea unui eferat pe tematica seminariilor	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

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. Bucureşti: Axa, 2000
Crăciun, M., Kinetoprofilaxie, curs – ID, Bacău, 2002
Mârza, D., Kinetoprofilaxie primară.Iasi: Editura Tehnopress, 2005Prescorniță A., Capacitatea motrică şi capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004
Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006
Sbenghe T., Kinesiologie – Stiința miscării. Bucureşti Editura Medicala, 2002
Material didactic în tehnologie ID:
Chicomban , M. „Kinesiologie"– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025

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. AI (curs)	Explicarea şi analizarea corectă a unor procese, conținuturi şi acțiuni din domeniul kinesiologiei	Evaluarea scrisă	70%
10.5. TC / AA / ST / L / P	Analiza intervențiilor studentului în activitățile de seminar şi prezentarea proiectului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice)	Proiect	30%
10.6. Standard minim de performanță			
• Nota minima 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 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23.06.2025.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf dr. Mihaela CHICOMBAN,
Titularul de curs (AI)

Cond dr. Mihaela CHICOMBAN,
Titularul de AT+TC / AA / SF+ST / L / P

Notă:

1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (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.
3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice.
6) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).