

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Kinetoterapie și motricitate specială
1.4. Domeniul de studii	Kineotoerapie și motricitate specială
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii / calificarea	Kinetoterapeut – cod C.O.R 226405, Fiziokinetoterapeut - cod C.O.R 22640, Fizioterapeut - cod C.O.R 226402, Profesor de cultură fizică medicală - cod C.O.R 226406, Cercetător în fiziokinetoterapie - cod C.O.R 226403, Asistent de cercetare în fiziokinetoterapie- cod C.O.R 226404, Profesor în învățământul gimnazial - cod C.O.R 233002

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Terapii acvatice de recuperare						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Baniaș Petru						
2.3. Titularul activităților de seminar/LP	Conf. univ. dr. Baniaș Petru						
2.4. Anul de studii	1	2.5. Semestrul	1	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	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					90ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Examinări					10
Tutorat					10
Alte activități					20
3.7. Total ore studiu individual	90 ore				
3.8. Total ore pe semestru	42+90= 132 ore				
3.9. Număr de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

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

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de curs dotată cu aparatură audio-video; Prezență obligatorie conform regulamentului universitar
---------------------------------	--

	și a scutirilor de frecvență <ul style="list-style-type: none"> • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Accesul la bazinul de înot; materialele necesare pentru desfășurarea lecțiilor practice; echipament obligatoriu (slip/dres de baie, casca, ochelari de înot, șlapi)

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1- Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C.2- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).</p> <p>C.3- Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică.</p> <p>C.4- Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.</p> <p>C.5- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1- Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistentă calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice</p> <p>C.T.3- Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor necesare pentru profilaxia și recuperarea traumatismelor la nivelul aparatului locomotor, beneficiind de mediul acvatic.
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1. Să descrie elementele de bază ce definesc noțiunea de terapie acvatică;</p> <p>O.ap.1.2. Să identifice activitățile ce stau la baza terapiei acvatice și persoanelor cărora li se adresează;</p> <p>O.at.1.3. Să argumenteze importanța terapiei acvatice;</p> <p>O.c.2.1. Să prezinte situațiile în care trebuie aplicate terapii acvatice;</p> <p>O.ap.2.2. Să identifice modalitatea prin care organismul reacționează la terapia acvatică;</p> <p>O.at.2.3. Să argumenteze avantajele terapiei acvatice;</p> <p>O.c.3.1. Să descrie rolul terapiei acvatice în recuperarea diverselor afecțiuni;</p>

	<p>O.ap.3.2. Să identifice afecțiunile în care pot fi aplicate terapiile acvatice;</p> <p>O.at.3.3. Să argumenteze modul în care terapiile acvatice ajută la recuperarea traumatismelor;</p> <p>O.c.4.1. Să descrie grupe de exerciții, în funcție de traumatisme;</p> <p>O.ap.4.2. Să identifice exerciții aplicabile pentru recuperarea diverselor traumatisme;</p> <p>O.at.4.3. Să utilizeze activități de înot în scop profilactic;</p> <p>O.c.5.1. Să descrie activitatea de terapie acvatică din perspectivă managerială și de marketing</p> <p>O.ap.5.2. Să identifice mijloace de promovare ale terapiilor acvatice;</p> <p>O.at.5.3. Să promoveze terapiile acvatice;</p>
--	--

8. Conținuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1.Activitatea fizică, concept esențial în profilaxia și recuperarea organismului	Prelegere participativă	<p>1.Care sunt caracteristicile activității de prevenție?</p> <p>2.Care sunt obiectivele activității de promovare a sănătății, cu caracter preventiv?</p> <p>3.Care sunt argumentele în favoarea desfășurării activității în apă</p> <p>4.Care sunt beneficiile fizice ale activității în apă?</p> <p>5.Care sunt beneficiile psihice și sociale ale activității în apă?</p> <p>Referințe</p> <p>1.Baniaș P, Note de curs – Master, Terapii acvatice, Ed. UVT, 2013, pg.1-9</p> <p>2. Baniaș P, Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Ed. UVT, 2007, pg.27-33</p>
2.Rolul terapiei acvatice în menținerea stării de sănătate. Recomandări generale	Prelegere participativă	<p>1.Care sunt tipurile de bazine pentru activitatea în apă?</p> <p>2.Care este temperatura optimă a apei, pentru activitatea de profilaxie și recuperare?</p>

		<p>3.Care este conținutul fazei de adaptare specifice activității în apă?</p> <p>4.Care este conținutul unui program de gimnastică acvatică pentru reducerea greutateii?</p> <p>Referințe</p> <p>1.Baniaș P, Note de curs – Master, Terapii acvatice, Ed. UVT, 2013, pg.20-31</p> <p>2. Baniaș P, Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Ed. UVT, 2007, pg.76-84</p>
3.Efectele înotului asupra dezvoltării organismului	Prelegere participativă	<p>1.Care sunt efectele pozitive ale înotului asupra dezvoltării organismului?</p> <p>2.Care sunt adaptările funcționale și profilactice ale activității în apă?</p> <p>3.Cum este influențată activitatea aparatului muscular în apă?</p> <p>4.Care sunt influențele înotului asupra aparatului cardiovascular?</p> <p>Referințe</p> <p>1.Baniaș P, Note de curs – Master, Terapii acvatice, Ed. UVT, 2013, pg.10-14</p> <p>2. Baniaș P, Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Ed. UVT, 2007, pg.38-44</p>
4.Influența înotului asupra aparatului cardiovascular	Prelegere participativă	<p>1.Care sunt tipurile de efort fizic indicat în bolile coronariene?</p> <p>2.Care sunt efectele pozitive ale practicării înotului în mod regulat?</p> <p>3.Care sunt efectele antrenamentului aerob prin înot?</p> <p>4.Cum se calculează FC ideală și care este interpretarea valorilor acesteia?</p> <p>Referințe</p> <p>1.Baniaș P, Note de curs – Master, Terapii acvatice, Ed. UVT, 2013, pg.14-16</p> <p>2.Baniaș P, Abordare interdisciplinară</p>

		în activitatea de înot terapeutic, Ed. UVT, 2007, pg.44-46, 66-72
5.Inflența înotului asupra aparatului respirator	Prelegere participativă	<p>1.Ce modificări apar ca urmare a practicării înotului, asupra aparatului respirator?</p> <p>2.Care sunt fazele respirației în timpul înotului?</p> <p>3.Cum se realizează program de exerciții pentru învățarea respirației acvatice?</p> <p>4.Care sunt contraindicațiile pentru practicarea înotului?</p> <p>5.Care sunt cerințele ca activitatea în apă să aibe un efect pozitiv?</p> <p>Referințe</p> <p>1.Baniaș P, Note de curs – Master, Terapii acvatice, Ed. UVT, 2013, pg.16-19</p> <p>2.Baniaș P, Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Ed. UVT, 2007, pg.46-50</p>
6.Terapia acvatică în afecțiunile postoperatorii	Prelegere participativă	<p>1.Care sunt influențele terapiei acvatice în afecțiunile postoperatorii?</p> <p>2.Care este rolul exercițiilor de întindere și întărire musculară?</p> <p>3.Cum se realizează un program pentru recuperarea membrilor superioare?</p> <p>4.Cum se realizează un program pentru recuperarea membrilor inferioare?</p> <p>Referințe</p> <p>1.Baniaș P, Note de curs – Master, Terapii acvatice, Ed. UVT, 2013, pg.32-111</p> <p>2.Baniaș P, Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Ed. UVT, 2007, pg.122-131</p>
7.Terapia acvatică pentru persoanele cu deficiențe motorii	Prelegere participativă	<p>1.Care sunt caracteristicile terapiei acvatice la persoanele cu deficiențe motorii?</p> <p>2.Care sunt factorii care pot influența obținerea de rezultate pozitive?</p> <p>3.Cum se țin cerințele de organizare și planificare pentru derularea optimă a programului?</p> <p>4.Care sunt obiectivele terapiei</p>

		acvatic la persoanele cu deficiențe motorii? Referințe 1.Baniaș P, Note de curs – Master, Terapii acvatice, Ed. UVT, 2013, pg.112-123 2.Baniaș P, Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Ed. UVT, 2007, pg.135-140
--	--	--

Bibliografie

 BACIU CLEMENT - *Kinetoterapie pre și post operatorie*

BANIAȘ P. – Note de curs, master – Terapii acvatice, Editura UVT, 2013

 BANIAȘ P. – *Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic*, Editura UVT, 2007

 KEYES A.M., LOCKETTE K. - - *Conditioning with physical disabilities*, Human Kinetics, Chicago, 1994

 KOURRY J. - *Aquatic therapy-programming*, Human Kinetics, Chicago, 1996

 IONESCU A. - *Gimnastică medicală*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1964;

 MILLER P. - *Fitness programming and physical disabilities*, Human Kinetics, Chicago, 1995

 PENȚIA D. - *Înotul- activitate sanogenă*, Editura Mirton, Timișoara, 1995.

8.2. Seminar/laborator/ LP	Metode de predare	Observații
Consolidarea elementelor tehnice din etapele învățării înotului	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore Se lucrează frontal, individual
Program acvatic pentru refacerea elasticității musculare (întinderi musculare)	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore Se lucrează frontal, individual
Program acvatic pentru refacerea tonusului muscular (întăriri musculare)	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore Se lucrează frontal, individual
Program acvatic pentru recuperarea trenului superior	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore Se lucrează frontal, individual
Program acvatic pentru recuperarea trenului inferior	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore Se lucrează frontal, individual
Program acvatic pentru persoanele cu deficiențe motorii	Explicația, demonstrația, exersarea	6 ore Se lucrează frontal, individual
Verificare traseu aplicativ		2 Traseu aplicativ

Bibliografie

 BACIU CLEMENT - *Kinetoterapie pre și post operatorie*

BANIAȘ P. – Note de curs, master – Terapii acvatice, Editura UVT, 2013

 BANIAȘ P. – *Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic*, Editura UVT, 2007

 KEYES A.M., LOCKETTE K. - - *Conditioning with physical disabilities*, Human Kinetics, Chicago, 1994

 KOURRY J. - *Aquatic therapy-programming*, Human Kinetics, Chicago, 1996

 IONESCU A. - *Gimnastică medicală*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1964;

 MILLER P. - *Fitness programming and physical disabilities*, Human Kinetics, Chicago, 1995

 PENȚIA D. - *Înotul- activitate sanogenă*, Editura Mirton, Timișoara, 1995.

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

- Prin studierea conținuturilor disciplinei, studenții vor dobândi cunoștințe și abilități necesare desfășurării de activități specifice legate de recuperarea afecțiunilor coloanei vertebrale, prin aplicarea unor programe de terapie acvatică.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cunoștințe teoretice legate de activitatea de terapie acvatică	Examen scris	70 %
10.5. Seminar/laborator	Insușirea elementelor specifice terapiei acvatice	Examen practic	30%
<p>10.6. Standard minim de performanță Examen practic - nota 5 Execuția pozițiilor fundamentale de înot folosite în terapia acvatică. Examen teoretic - nota 5</p> <p>Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare.</p>			

Data completării
17.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament