

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

Anul de studiu I / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
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	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Anatomie funcțională		2.2. Cod disciplină	EFS I 01			
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Mavritsakis Nikolaos						
2.4. Titularul activității de seminar	Asist. Univ. drd. Hăisan Petronela Lăcrămioara						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Număr 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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					14
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore din planul de învățământ	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	Prezența obligatorie 50% Studentii se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile închise. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale; Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Laborator dotat cu planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare Termenul de predare a lucrărilor de seminar va fi stabilit de titular de comun acord cu studenții.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptori de nivel
C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară	C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport. C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport. C1.3 Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive. C1.4 Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare și în structurile sportive - lecții și activități de educație fizică și sportive. C1.5 Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive
C2 Organizarea	C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de

curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).	educație fizică și sportive specifice programului de studii. C2.2 Argumentarea, interpretarea, cooperarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv - educativ specific activităților de educație fizică și sportivă. C2.3 Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive. C2.4 Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive. C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul are menirea de a asigura dobândirea de către studenți a unor noțiuni fundamentale privind anatomia umană, structura microscopică și macroscopică a organismului uman, atât ca întreg, precum și, analitic, pe aparate și sisteme, cu accent pe anatomia aparatului locomotor, având în vedere specificul specializărilor de la nivelul studiilor universitare de licență. Cursul are menirea de a prezenta principalele regiuni topografice ale corpului, de a analiza biomecanica principalelor articulații ale corpului, de a descrie din punct de vedere biomecanic principalele mișcări ale corpului în cadrul activității fizice
7.2 Obiectivele specifice	Înșușirea teoretică și practică a noțiunilor legate de principalele elemente anatomice ale aparatului locomotor, în special și a organismului uman, în general. Deprinderea de a efectua bilanțul articular la nivelul articulațiilor membrului superior, inferior și al coloanei vertebrale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni generale de anatomie topografică: definiție, terminologie, poziția anatomică, planuri anatomice. 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
2. Osteologia: definiție, noțiuni elementare. Sistemul osos: prezentare generală a țesutului osos, clasificarea oaselor, vascularizația și inervația oaselor. 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
3. Scheletul capului. Scheletul trunchiului: anatomia coloanei vertebrale, a coastelor și a sternului. 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
4. Scheletul membrului superior: centura scapulară (clavicula și omoplatul), humerusul, radiusul și ulna, scheletul mâinii. Scheletul membrului inferior: centura pelvină (coxalul), femurul, tibia și peroneul, scheletul piciorului. - 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs,

		Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
5. Artrologia: noțiuni elementare. Articulațiile: definiție, clasificare, structura unei diartroze. Tipurile de mișcări articulare. Anatomia articulațiilor mari (ale umărului, cotului, șoldului și genunchiului). - 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
6. Miologia: noțiuni elementare. Mușchii: definiție, clasificare, inervația și vascularizația mușchiului striat scheletic, structura microscopică a fibrei musculare, organizarea mușchiului; anexele mușchilor (fascii, retinacule etc.). - 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
7. Sistemul muscular. Mușchii capului. Mușchii membrelor superioare: ai umărului, brațului, antebrațului și mâinii. Mușchii membrelor inferioare: ai șoldului, coapsei, gambei și piciorului. - 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
8. Sistemul nervos: structură generală; sistemul nervos central (emisferele cerebrale, diencefalul, trunchiul cerebral, cerebelul, măduva spinării); sistemul nervos periferic. - 2 ore	Prezentari ppt, utilizarea atlaselor anatomice interactive	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
9. Noțiuni generale de biomecanică. Etiopatogenia încetinirii realizării mișcării la vârstnici. - 2 ore	Prezentare powerpoint	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
10. Descrierea din punct de vedere biomecanic a pozițiilor fundamentale – 2 ore	Prezentare powerpoint	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
11. Principiile fundamentale ale biomecanicii. - 2 ore	Prezentare powerpoint	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea

		„1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
12. Biomecanica mersului, alegrării, aruncării și săriturii. - 2 ore	Prezentare powerpoint	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
13. Bilanțul articular generalități, biomecanica articulațiilor coloanei vertebrale. – 2 ore	Prezentare powerpoint	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
14. Biomecanica articulațiilor umărului, cotului, mâinii, coxofemorale, genunchiului și piciorului. – 2 ore	Prezentare powerpoint	Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia.

Bibliografie

1. Diaconescu N., Niculescu V., Rottenberg N. - Ghid de anatomie practică, Editura Facla, Timișoara, 1988;
2. Netter F.H. - Atlas de anatomie a omului, Ediția a IV-a, Editura Medicală Callisto, 2008;
5. Oravițan M. - Ghid de anatomie - aparatul locomotor, Editura Mirton, Timișoara, 2003;
6. Oravițan M. - Ghid de anatomie - organe, aparate și sisteme, Editura Mirton, Timișoara, 2007;
7. Papilian V. - Anatomia omului, vol. I-II, Editura Medicală, București, 1996;
8. Borza Iconia (1997) - Biomecanică principii fundamentale în mișcarea sportivă, Ed. Marineasa, Timișoara
9. Oravițan Mihaela (2003) - Ghid de anatomie aparatul locomotor, Ed. Mirton, Timișoara
10. Pantea Corina (2009) - Elemente de biomecanică cu aplicații în sport și kinetoterapie, Ed. Politehnica, Timișoara
11. Pantea Corina (2009) - Entorsele genunchiului - anatomie, analiza biomecanică a mișcărilor și tehnici de recuperare funcțională- Editura Politehnica Timișoara;
12. Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „ 1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
13. Mavritsakis Nikolaos (2016) – Biomecanică – Note de curs, Universitatea ”1 Decembrie 1918” Alba Iulia.

Seminar-laborator	Metode de predare	Observații
1. Poziția anatomică, planurile anatomice; terminologia specifică. Regiunile corpului uman și segmentele acestora. Scheletul capului și al trunchiului. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	Papilian Victor, Anatomia Omului – Aparatul Locomot, vol.1 - 2, Editura All, București, 2003;
2. Scheletul membrilor superioare și inferioare. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	Papilian Victor, Anatomia Omului – Aparatul Locomot, vol.1 - 2, Editura All, București, 2003;
3. Articulațiile: clasificarea și structura diartrozelor; anatomia principalelor diartroze. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor,	Papilian Victor, Anatomia

	prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	Omului – Aparatul Locomot, vol.1 - 2, Editura All, București, 2003;
4. Mușchii striați scheletici: mușchii capului și trunchiului. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	Papilian Victor, Anatomia Omului – Aparatul Locomot, vol.1 - 2, Editura All, București, 2003;
5. Mușchii membrelor superioare și inferioare. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	Papilian Victor, Anatomia Omului – Aparatul Locomot, vol.1 - 2, Editura All, București, 2003;
6. Sistemul nervos central și periferic. Aparatul cardiovascular. Aparatul respirator. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	Papilian Victor, Anatomia Omului – Aparatul Locomot, vol.1 - 2, Editura All, București, 2003;
7. Sistemul digestiv, endocrin, excretor, reproducător. Analizatorii. – 2 ore	Explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, mulajelor, prezentarea noțiunilor de anatomie topografică	Papilian Victor, Anatomia Omului – Aparatul Locomot, vol.1 - 2, Editura All, București, 2003;
8. Descrierea din punct de vedere biomecanic a principalelor mișcări ale corpului în spațiu. – 2 ore	Prezentare powerpoint Prezentări de referate și dezbateri	Mavritsakis Nikolaos (2016) – Biomecanică – Note de curs, Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia.
9. Descrierea din punct de vedere biomecanic a unor exerciții din gimnastică. – 2 ore	Prezentare powerpoint Prezentări de referate și dezbateri	Mavritsakis Nikolaos (2016) – Biomecanică – Note de curs, Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia.
10. Descrierea din punct de vedere biomecanic a diferitelor stiluri de înot, a mișcărilor practicate la caiac și canotaj. – 2 ore	Prezentare powerpoint Prezentări de referate și	Mavritsakis Nikolaos

	dezbateri	(2016) – Biomecanică – Note de curs, Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia.
11. Descrierea din punct de vedere biomecanic a principalelor mișcări din cadrul jocurilor sportive. – 2 ore	Prezentare powerpoint Prezentări de referate și dezbateri	Mavritsakis Nikolaos (2016) – Biomecanică – Note de curs, Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia.
12. Efectuarea practică a bilanțului articular la nivelul membrului superior: articulația scapula-humerală, articulația cotului și articulațiile mâinii. – 2 ore	Realizarea practică a măsurătorilor	Mavritsakis Nikolaos (2016) – Biomecanică – Note de curs, Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia.
13. Efectuarea practică a bilanțului articular al membrului inferior: articulația coxofemurală, articulația genunchiului și articulațiile piciorului. – 2 ore	Realizarea practică a măsurătorilor	Mavritsakis Nikolaos (2016) – Biomecanică – Note de curs, Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia.
14. Descrierea anatomică a articulațiilor de la nivelul coloanei cervicale, lombare și efectuarea practică a bilanțului. – 2 ore	Realizarea practică a măsurătorilor	Mavritsakis Nikolaos (2016) – Biomecanică – Note de curs, Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia.

Bibliografie

1. Netter F.H. - Atlas de anatomie a omului, Ediția a IV-a, Editura Medicală Callisto, 2008;
2. Oravițan M. - Ghid de anatomie - aparatul locomotor, Editura Mirton, Timișoara, 2003;
3. Oravițan M. - Ghid de anatomie - organe, aparate și sisteme, Editura Mirton, Timișoara, 2007;
4. Blandine Calais-Germain (2009) - Anatomie pentru mișcare, vol I+II, Ed. Polirom Iași
5. Pantea Corina (2013)- Ghid practic de artrologie, miologie și goniometrie membru superior, Editura Mirton Timișoara,
6. Pantea Corina (2013)- Ghid practic de artrologie, miologie și goniometrie membru inferior, Editura Mirton Timișoara,
7. Mavritsakis Nikolaos (2015)- Anatomie – Note de curs, Universitatea „ 1 Decembrie 1918” Alba Iulia.
8. Mavritsakis Nikolaos (2016) – Biomecanică – Note de curs, Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia.
9. Baci C. Clement, Aparatul Locomotor, Editura Medicală, București, 1981;
10. Niculescu Th. Cezar, Cârmaciu Radu, Voiculescu Bogdan, Anatomia și Fiziologia omului, Editura Corint, București 2009;
11. Papilian Victor, Anatomia Omului – Aparatul Locomot, vol.1 - 2, Editura All, București, 2003;
12. Ionel Roșu, Călin Istrate, Monica Silvester, Enciclopedia corpului uman, Editura Corint, București, 2009;
13. Sbenghe Tudor, Kinesiologia – Știința Mișcării, Editura Medicală, București, 2008;

9. 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 (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	<i>Cunoașterea noțiunilor prezentate la curs</i>	Examen scris grilă	70%
10.5 Seminar/laborator			
	<i>Recunoașterea și redarea noțiunilor de anatomie practică</i>	Evaluare practică	30%
<p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea și demonstrarea noțiunilor de anatomie funcțională - Cerințe pentru promovare <ul style="list-style-type: none"> a) Prezența: <ul style="list-style-type: none"> • la curs nu este obligatorie, însă se acordă o pondere de 20% în plus la nota finală celor care au frecventat cursul; • la seminarii pentru a putea fi evaluat, studentul trebuie să aibă cel puțin 8 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la seminar, acesta NU va putea susține nici examenul practic din cadrul seminarului, nici examenul scris tip grilă. b) Nota finală: <ul style="list-style-type: none"> • este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5), 30% nota de seminar, 20% prezența la curs și seminar c) Examenul: <ul style="list-style-type: none"> • examenul practic din cadrul seminarului va avea o pondere de 30% din nota finală. • examenul final scris este de tip grilă. Se acordă 1 punct din oficiu. <p style="text-align: center;">NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5</p>			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....

.....

.....

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI**b. Evaluare – mărire de notă**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris grilă	70%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Examen practic	30%
10.6 Standard minim de performanță: îndeplinirea standardelor minime prevăzute			
In vederea susținerii examenului de mărire de nota, studentul trebuie sa indeplineasca conditiile descrise la punctul 10.6			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris grilă	70%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Examen practic	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Nu este cazul			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar