

FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR
2025- 2026

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE DIN CRAIOVA
1.2 Facultatea	ASISTENȚĂ MEDICALĂ
1.3 Departamentul	I
1.4 Domeniul de studii	SĂNĂTATE
1.5 Ciclu de studii ¹	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	BALNEOFIZIOKINETOTERAPIE ȘI RECUPERARE/FIZIOTERAPEUT LICENȚIAT

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei	AQUAGIM						
2.2 Codul disciplinei	BFKT21217						
2.3 Titularul activităților de curs	Sef lucrari dr. Patru Simona						
2.4 Titularul activităților de seminar	-						
2.5 Gradul didactic	Sef de lucrari						
2.6 Încadrarea (norma de bază/asociat)	Norma de baza						
2.7. Anul de studiu	2	2.8. Semestrul	2	2.9. Tipul disciplinei	DSOP	2.10. Regimul disciplinei	OP

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru de activități didactice și de studiu individual)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	-
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	-
3.7. Examinari	6				
3.8 Total ore studiu individual	40				
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Alte activități...consultații, cercuri studentesti					10
3.9 Total ore pe semestru (1 credit = 30 ore)	60				
3.10 Numărul de credite	2				

4. PRECONDIȚII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Cunoștințe teoretice de bază - Anatomie (anatomie aparatului locomotor, cardiovascular, respirator, nervos) - Fiziologie (aparatului neuro-mio-artro-kinetic, cardiovascular, respirator) - Biomecanică și kinesiologie - Măsurare și evaluare motrică și somato-funcțională - Hidrotermoterapie si Balneo-climatologie
4.2 de competențe	- Capacitatea de a utiliza corect terminologia științifică - Aptitudini de observare, analiză și sinteză - Competențe de învățare autonomă și colaborativă

5. CONDIȚII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs cu mijloace de proiectare Programarea examenului final este stabilită de titular de comun acord cu studenții
5.2. de desfășurare seminar	-

6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE (prin parcurgerea și promovarea disciplinei)

COMPETENȚE PROFESIONALE	C1. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională; dobândirea de către student a unui limbaj medical adecvat C2. Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese asociate domeniului C3. Aplicarea unor principii și metode de bază pentru rezolvarea de probleme/situații bine definite, tipice domeniului în condiții de asistență calificată C4. Elaborarea de proiecte profesionale cu utilizarea unor principii și metode consacrate în domeniu C5. Importanța factorului uman în munca pe care o prestează
COMPETENȚE TRANSVERSALE	CT1 – Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei și în relație cu pacientul CT2 - Însușirea noțiunilor de muncă în grup, colaborare inter- și intradisciplinară CT3 – Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (portaluri Internet, aplicații software de specialitate, baze de date, cursuri on-line etc.) atât în limba română cât și într-o limbă de circulație internațională

7.1. OBIECTIVELE DISCIPLINEI (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei Studentul dobândește competențe teoretice solide privind principiile fizice ale mediului acvatic, fiziologia efortului în apă și metodologia proiectării, adaptării și evaluării programelor de exerciții acvatice sigure și eficiente pentru diferite grupe populationale
Obiectivele specifice • înțelegerea efectelor mediului acvatic asupra aparatului locomotor și asupra sistemelor cardiovascular și respirator • formarea abilității de a executa și conduce în siguranță exerciții acvatice adaptate diverselor patologii și niveluri de efort • proiectarea, dozarea și evaluarea programelor de Aquagym integrate în planul general de recuperare

7.2 REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

Cunoștințe • descrie, identifică și sumarizează cunoștințele de bază, efectele tratamentelor, indicațiile și contraindicațiile procedurilor de Aquagim • familiarizarea cu tehnicile și metodele specifice Aquagim; • înțelegerea importanței și locului Aquagim în programele complexe de recuperare și fitness; • alegerea și aplicarea corectă (teoretică) a unei proceduri/sesiuni de Aquagym într-un program complex;
Aptitudini • capacitatea de a aplica tehnicile de aquagim recomandate pacienților cu diferite afecțiuni • siguranță, risc și contraindicații în Aquagym, dobândirea cunoștințelor despre echipamente acvatice (principii de utilizare și efecte asupra încărcării) • elaborarea unui plan personalizat: obiective SMART și intervenții bazate pe dovezi •
Responsabilitate și autonomie • să fie capabil să implementeze exercițiile de tip Aquagim adaptate gradului deficitului funcțional al pacientului, apoi să aprecieze beneficiile aduse în recuperarea stării de bine a pacientului; rolul exercițiilor profilactice pentru diferite grupe de vârstă • să aibă inițiativă, să se implice în activitățile educative și științifice ale disciplinei • să cunoască, să respecte și să contribuie la dezvoltarea valorilor morale și a eticii profesionale • respectarea diversității și multiculturalității • dezvoltarea abilității de a lucra în echipă și de a optimiza relațiile din interiorul acesteia • dezvoltarea abilității de a comunica optim în scris și verbal • dezvoltarea abilității de a acumula permanent de cunoștințe prin studiu individual • să învețe să recunoască o problemă atunci când se ivește și să ofere soluții responsabile pentru rezolvarea ei • implicarea în activitățile disciplinei • utilizarea tehnologiei informației și comunicării

8. CONȚINUTURI

8.1 Curs (unități de conținut)	Nr. ore
1. Principiile fizice ale apei: flotabilitate, presiune hidrostatică, rezistență Remember: Definește flotabilitatea, presiunea hidrostatică și rezistența hidrodinamică. Understand: Explică modul în care aceste principii influențează încărcarea articulară și efortul muscular. Apply: Aplică principiile pentru a prezice efectul schimbării adâncimii asupra solicitării exercițiului.	1 ora
2. Fiziologia efortului în apă vs. pe uscat: răspunsuri cardiovasculare și respiratorii Remember: Enumeră răspunsurile acute ale FC, Vt, VO2 în apă. Understand: Explică de ce FC este tipic mai mică în apă la aceeași percepție a efortului. Analyze: Compară profilul fiziologic al unei sesiuni în apă față de una terestră pentru același obiectiv	1 ora
3. Siguranță, igienă și managementul riscului în bazin Remember: Enumeră regulile esențiale de siguranță și igienă în piscină. Understand: Explică rațiunea din spatele contraindicațiilor absolute/relative. Apply: Elaborează un mini-protocol de răspuns pentru un incident minor (crampă, amețeală).	1 ora
4. Metodica Aquagym: structura sesiunii (încălzire–parte principală–revenire) Remember: Identifică etapele unei sesiuni standard și obiectivele fiecăreia. Understand: Explică principiile alegerii exercițiilor în fiecare etapă. Apply: Propune o schemă de 30 minute cu repartizarea timpului pe etape	1 ora
5. Controlul intensității: RPE, tempo, durată și pauze în mediul acvatic Remember: Definește scalele RPE 0–10 utilizate în Aquagym. Understand: Explică relația dintre tempo, amplitudine și percepția efortului în apă. Apply: Setează parametrii (RPE, tempo, pauze) pentru două obiective distincte (cardio vs. forță de duranță)	1 ora
6. Mișcări fundamentale și tipare de deplasare în apă (shallow vs. deep water) Remember: Enumeră mișcările fundamentale ale membrelor și tiparele de deplasare. Understand: Explică diferențele de control postural în apă mică vs. apă adâncă. Apply: Selectează mișcări adecvate pentru un obiectiv (echilibru, cardio, mobilitate) și justifică alegerea	1 ora
7. Echipamente acvatice: tipuri, efecte asupra încărcării, utilizare sigură Remember: Identifică echipamentele uzuale (noodle, gantere acvatice, palmare, centuri, ghetre). Understand: Explică modul în care fiecare echipament modifică rezistența și stabilitatea. Analyze: Alege echipamentul optim pentru un profil de participant și justifică contraindicațiile	1 ora
8. Progresii și regresii: viteză, amplitudine, adâncime, suprafață frontală Remember: Enumeră variabilele principale de progresie/regresie în apă. Understand: Explică efectul creșterii suprafeței frontale asupra încărcării. Apply: Propune 3 progresii și 3 regresii pentru un exercițiu dat, cu justificare	1 ora
9. Designul antrenamentului: intervale, circuite, rezistență musculară și cardio Understand: Descrie diferențele metodice între intervale și circuit în Aquagym. Apply: Construiește o mini-secvență de 10 minute tip interval cu parametri clari FITT. Analyze: Compară eficiența pentru cardio vs. rezistență musculară în două formate propuse	1 ora
10. Tehnici de cueing și management de grup în mediul acvatic Remember: Enumeră tipuri de cueing (verbal, vizual, gestual) aplicabile în bazin. Understand: Explică principiile unui cue eficient: claritate, timp, siguranță. Apply: Redactează un script de cueing de 60–90 secunde pentru o combinație de exerciții	1 ora
11. Evaluarea participanților: screening, obiective, monitorizare și feedback Remember: Enumeră elementele minime ale screeningului pre-participare în Aquagym. Understand: Explică cum se stabilesc obiective SMART pentru participanți. Apply: Elaborează un plan de monitorizare (RPE, semne clinice) și feedback pentru un grup mixt	1 ora
12. Adaptări pentru populații speciale: vârstnici, sarcină, artroze, obezitate Understand: Descrie adaptări de intensitate/adâncime/temperatură pentru fiecare categorie. Apply: Propune modificări de exerciții pentru două limitări funcționale frecvente. Analyze: Evaluează riscuri/beneficii ale Aquagym într-un studiu de caz și formulează recomandări	1 ora
13. Integrarea Aquagym în programe complexe de rehabilitare și fitness Understand: Explică rolul Aquagym în echipa interdisciplinară (kineto, medicină fizică, fitness). Analyze: Corelează obiectivele Aquagym cu cele ale altor intervenții dintr-un plan integrat. Evaluate: Argumentează includerea sau amânarea Aquagym pe baza criteriilor clinice și logistice	1 ora
14. Evaluare de final: studii de caz, proiectare de micro-sesiuni și bune practici Apply: Proiectează o micro-sesiune de 15–20 minute aliniată la obiectivele participantului. Evaluate: Justifică alegerile metodice și de siguranță pentru cazul propus. Create: Elaborează o progresie pe 4 săptămâni cu criterii de monitorizare și ajustare	1 ora

TOTAL	18
8.2 Lucrări practice (subiecte/teme)	-
BIBLIOGRAFIE - Perkins, K. M., Munguia, N., Angulo, A., Anaya, C., Rios, R., & Velazquez, L. Evaluation of aquafitness exercise on the physical and mental health of older women: a pilot study. Journal of Women & Aging, 2020 - Bates, A., & Hanson, N. (2020). <i>Exercise in Water</i> (2nd ed.). London: Routledge - Stolberger, C., & Becker, B. (2021). <i>Aquatic Therapy in Rehabilitation and Training</i>. Human Kinetics - Martins, J., & Barbosa, T. (2022). <i>Aquatic Exercise: From Science to Clinical Practice</i>. Springer	

9. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Disciplina este o disciplină de specialitate, opțională
Cunoștințele, deprinderile practice și atitudinile învățate la această disciplină ofera baza de lucru pentru raționamentele și activitățile practice care vor fi detaliate în cadrul altor discipline de specialitate (kinetoterapie, tehnici de reabilitare și reeducare funcțională, recuperarea în diferite afecțiuni)

10. REPERE METODOLOGICE

Forme de activitate	Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: expunere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte etc În cazul apariției unor situații speciale (stări de alertă, stări de urgență, alte tipuri de situații care limitează prezența fizică a persoanelor) activitatea se poate desfășura și online folosind platforme informatice agreate de către Facultate/Universitate (ex. Webex meeting).
Curs	Se folosesc următoarele metode combinate: prelegerea,expunerea în actualitate, conversația examinatorie, analiza, sinteza, compararea, generalizarea, învățarea interactivă în scopul realizării feedback-ului, explicarea unor probleme evidențiate de studenți, prezentarea cu mijloace audio-vizuale Aprecierea periodică a nivelului de cunoștințe dobândite
Lucrari practice	-
Studiu individual	Studiul și descifrarea notițelor de curs; observația, studiu după manual, suport de curs; studiul bibliografiei minimale indicate; documentare suplimentară în bibliotecă, documentarea realizate înainte fiecărui curs și a fiecărei lucrari practice,și înainte de examen

11. PROGRAM DE RECUPERARE

Recuperări absențe	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
	2 ore	Sala de Fiziokinetoterapie a UMF Craiova	Prima săptămâna din fiecare luna a semestrului II	Titular disciplină	În conformitatea cu tematica precizată
Program de consultații/ cerc științific studentesc	1oră/săpt.	Sala de Fiziokinetoterapie a UMF Craiova	Săptămâna vineri	Titular disciplină	În conformitatea cu tematica precizată și cu subiectele temelor de licență
Program studenții slab pregătiți	2 ore / săpt.	Sala de Fiziokinetoterapie a UMF Craiova	Notițe de curs (săpt. 1 și 3) Activități practice (săpt. 2 și 4)	Titular disciplină	

12. EVALUARE

Tip de activitate	Forme de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluare formativă prin sondaj în timpul semestrului Sumativă în timpul	Examen (scris)/ sistem grilă	70%

	examenului		
Lucrări practice	-	-	-
Verificări periodice			20%
Evaluarea activității individuale			10%
Standard minim de performanță • Cunoașterea mișcărilor fundamentale și a tiparelor de deplasare în apă • Recunoașterea elementelor kinetice care alcătuiesc programele de aquagym			minim 50% la fiecare componentă a evaluării
13. PROGRAME DE ORIENTARE SI CONSILIERE PROFESIONALĂ			
Programe de orientare și consiliere profesională (2 ore/lună)			
Programare ore	Locul desfășurării		Responsabil
Prima zi de vineri a fiecărei luni	Sala de Fiziokinetoterapie a UMF Craiova		Titular disciplină

Data avizării în departament: 18.09.2025

**Șef de departament,
Prof.univ.Dr. Aurelia Enescu**

**Coordonator program de studii,
Prof.univ.dr. Dana Albulescu**

**Titular disciplină,
Sef lucrari dr. Pătru Simona**