

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	Departamentul de Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/calificarea	Recuperare fizică și kinetoprofilaxie/ 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/liceal- cod C.O.R 233002, 233001;

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	KINETOPROFILAXIA ÎN SARCINĂ ȘI NEONATOLOGIE						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Mihaela ORAVIȚAN						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr. Mihaela ORAVIȚAN						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					50
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutorat					4
Examinări					2
3.7. Total ore studiu individual	100				
3.8. Total ore pe semestru	156				
3.9. Număr de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	Anatomie, Fiziologie, Bazele kinetoterapiei
4.2. de competențe	Cunoașterea noțiunilor fundamentale de anatomie și fiziologie a organismului uman, a metodelor și tehnicilor specifice recuperării

	kinetice
--	----------

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezența obligatorie 50% • Sală dotată cu videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență obligatorie 100% • Sală de kinetoterapie

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. aprofundarea unor noțiuni fundamentale privind perioada de sarcină, de lăuzie și de nou-născut;</p> <p>C2. studiul principiilor generale ale kinetoprofilaxiei primare și secundare în sarcină; însușirea teoretică și practică a metodelor și tehnicilor kinetice utilizate în sarcină, lăuzie; însușirea teoretică și practică a metodelor și tehnicilor utilizate în kinetoprofilaxia neonatală; explicarea mecanismelor prin care exercițiul fizic influențează starea de sănătate a gravidei, lăuzei și a nou-născutului;</p> <p>C3. capacitatea de interpretare a modificărilor care pot apare în timpul perioadei de sarcină, lăuzie și neonatală;</p> <p>C4. angajarea în relații de parteneriat cu persoane, instituții care se ocupă de persoane aflate în perioada de sarcină, lăuzie sau neonatală (medici specialiști în obstetrică-ginecologie, medici pediatri, medici de familie, precum și alți kinetoterapeuți sau fiziokinetoterapeuți, policlinici, clinici de obstetrică-ginecologie, clinici de recuperare medicală, cabinete medicale);</p>
Competențe transversale	<p>CT1. explicarea mecanismelor prin care exercițiul fizic influențează starea de sănătate a gravidei, lăuzei și a nou-născutului;</p> <p>CT2. capacitatea de interpretare a modificărilor care pot apare în timpul perioadei de sarcină, lăuzie și neonatală;</p> <p>CT3. capacitatea de explicare și interpretare a efectelor diverselor metode și tehnici specifice kinetoterapiei și ale metodelor complementare în aceste perioade.</p> <p>CT4. participare la propria dezvoltare profesională prin studierea continuă a literaturii de specialitate, cunoașterea noilor tendințe în aceste stări fiziologice sau/și patologice, prin participarea la congrese, simpozioane și studierea publicațiilor de specialitate;</p> <p>CT5. promovarea unui mediu centrat pe valori etice, profesionale și pe dorința de a ajuta atât cât este posibil persoanele aflate în perioada de sarcină, lăuzie sau neonatală.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • de a asigura pregătirea teoretică și practică necesară aplicării tehnicilor și metodelor specifice kinetoterapiei în sarcină, în perioada de lehzuzie și la nou-născut.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • O.c.1.1. – să cunoască elementele specifice fiziologice și patologice ale perioadei de sarcină, lehzuzie și neonatală; • O.ap.1 – să identifice acele modificări fiziologice și patologice care pot fi

	<p>influențate prin programe kinetoprofilactice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O.at.1. – să argumenteze necesitatea cunoașterii acestor modificări în context profesional; • O.c. 2. – să cunoască metodele și tehnicile specifice kinetoprofilaxiei, elementele care stau la baza realizării unui asemenea program; • O.ap. 2. – să identifice metodele și tehnicile care pot fi folosite în anumite perioade ale sarcinii, lăuziei și în perioada neonatală; • O.at.2 – să argumenteze folosirea anumitor posturi, exerciții în programele de kinetoprofilaxie primară și secundară la gravide, lăuze și nou-născuți; • O.c.3. – să cunoască metodele de evaluare și interpretarea diferitelor reacții care pot apare pe parcursul aplicării programelor kinetoprofilactice; • O.ap.3 – să identifice acele modficiări care necesită adaptarea și individualizarea programelor; • O.at.3.- să argumenteze continuarea sau interzicerea aplicării unor astfel de programe în concordanță cu particularitățile fiziologice și patologice ale acestora
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Starea de gestație fiziologică: instalarea stării de gestație, dezvoltarea produsului de concepție în uter, adaptarea organismului matern la starea de gestație	Prelegere	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Care sunt modificările fiziologice în trimestrul I de sarcină? - Care sunt modificările fiziologice în trimestrul al III- lea de sarcină? - Ce este eclampsia? - Care sunt parametrii care trebuie evaluați în sarcină? - Ce tulburări venoase pot apare în sarcină? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guyton A.C. (2007) <i>Fiziologie: Endocrinologia și reproducerea</i>, Editura Almatea, București; - Beckmann R. B. și colab. (2014) <i>Obstetrics and Gynecology</i>, Lippincott, Williams and Wilkins, pag.47-78;

		<ul style="list-style-type: none"> - Cîtu D. (2000) <i>Obstetrică și ginecologie</i>, Editura Mirton, Timișoara;
2. Nașterea fiziologică: fiziologia nașterii, determinismul travaliului	Prelegere	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Care sunt factorii care pot declanșa travaliul? - Care sunt etapele nașterii? - Ce modificări apar în timpul nașterii? - Care sunt contraindicațiile pentru nașterea naturală? - Ce diferențe sunt între primipare și multipare la naștere? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beckmann R. B. și colab. (2014) <i>Obstetrics and Gynecology</i>, Lippincott, Williams and Wilkins, pag. 93-128; - Stephenson R.G., O'Connor L.J. (2000) <i>Obstetric and Gynecologic Care in Physical Therapy</i>, 2nd Edition, Slack Incorporated; - Cîtu D. (2000) <i>Obstetrică și ginecologie</i>, Editura Mirton, Timișoara;
3. Nașterea eutocică, prezența craniene, prezența pelvină. Nașterea cezariană.	Prelegere	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt posturile agreate pentru nașterea naturală? 2. Ce este prezența pelvină? 3. Care sunt modificările la nivelul bazinului în nașterea naturală? 4. Ce este cezariana? 5. Care sunt potențialele complicații ale nașterii? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beckmann R. B. și colab. (2014) <i>Obstetrics and Gynecology</i>, Lippincott, Williams and Wilkins, pag. 93-128; - Stephenson R.G., O'Connor L.J. (2000) <i>Obstetric and Gynecologic Care in Physical Therapy</i>, 2nd Edition, Slack Incorporated; - Cîtu D. (2000) <i>Obstetrică și ginecologie</i>, Editura Mirton, Timișoara;

<p>4. Lăuzia fiziologică: modificări ale organismului matern caracteristice celor 3 mari perioade (lăuzia imediată, mica lehuzie, lehuzia tardivă)</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cât durează lăuzia? - Care sunt etapele acesteia? - Prin ce se caracterizează mica lăuzie? - Ce modificări apar în lăuzia tardivă? - Ce activități fizice are voie să facă lăuza? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beckmann R. B. și colab. (2014) <i>Obstetrics and Gynecology</i>, Lippincott, Williams and Wilkins, pag. 129-137; - *** <i>WHO Recommendations on Postnatal Care of the Mother and Newborn</i>, World Health Organization 2013 - Demott K. și colab. (2006) <i>Postnatal Care: Routine Postnatal Care of Women and Their Babies</i>, Royal College of General Practitioners
<p>5. Lăuzia fiziologică: modificări sistemice, modificări locale</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt principalele modificări sistemice în lăuzie? 2. Care sunt modificările locale (ale aparatului genital) în lăuzie? 3. Ce contraindicații are lăuza? 4. Cum influențează exercițiul fizic lăuza? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beckmann R. B. și colab. (2014) <i>Obstetrics and Gynecology</i>, Lippincott, Williams and Wilkins, pag. 129-137; - *** <i>WHO Recommendations on Postnatal Care of the Mother and Newborn</i>, World Health Organization 2013 - Demott K. și colab. (2006) <i>Postnatal Care: Routine Postnatal Care of Women and Their Babies</i>, Royal College of General Practitioners
<p>6. Patologia sarcinii: disgravidiiile precoce și</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la</p>

tardive		<p>următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ce este disgravidia? 2. Enumerați câteva forme de disgravidie? 3. <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beckmann R. B. și colab. (2014) <i>Obstetrics and Gynecology</i>, Lippincott, Williams and Wilkins, pag. 189-236; - Cîtu D. (2000) <i>Obstetrică și ginecologie</i>, Editura Mirton, Timișoara;
7. Hemoragiile din timpul sarcinii – avortul spontan, sarcina ectopică, placenta praevia, decolarea prematură de placentă	Prelegere	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt potențialele cauze ale hemoragiei în sarcină? 2. Ce este placenta praevia? 3. Ce este sarcina ectopică? 4. Care sunt principalele cauze ale avortului spontan? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beckmann R. B. și colab. (2014) <i>Obstetrics and Gynecology</i>, Lippincott, Williams and Wilkins, pag. 179-188;
8. Igiena sarcinii și a lăuziei: recomandări dietetice, aspecte psihologice, educația și consilierea gravidei	Prelegere	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Care este necesarul energetic al gravidei în primul trimestru de sarcină? 2. Cum se modifică regimul alimentar în sarcină? 3. Ce exerciții fizice sunt contraindicate în sarcină? 4. Ce modificări survin în psihicul gravidei? 5. Ce suplimente nutritive se recomandă în sarcină? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beckmann R. B. și colab. (2014) <i>Obstetrics and Gynecology</i>, Lippincott, Williams and Wilkins, pag. 129-137; - *** <i>WHO Recommendations on Postnatal Care of the Mother and Newborn</i>, World Health Organization 2013 - Demott K. și colab. (2006) <i>Postnatal</i>

		<i>Care: Routine Postnatal Care of Women and Their Babies, Royal College of General Practitioners</i>
9. Tehnici de relaxare și respirație în sarcină și în timpul nașterii	Prelegere	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Care sunt principalele tehnici de relaxare care se aplică la gravide? - Dar în timpul nașterii? - Cum trebuie adaptată respirația în timpul nașterii? - Care sunt modificările la nivelul aparatului respirator în sarcină? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantle J., Haslam J., Barton S. (2004) <i>Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology</i>, 2nd edition, Butterworth-Heinemann; - De Lisa J. și colab (1988) <i>Rehabilitation Medicine (principles and practice) - third edition</i>, Lippincot-Raven Publishers, Philadelphia;
10. Prescrierea individualizată a exercițiilor fizice în timpul sarcinii și lăuziei	Prelegere	<p>Cursul durează 4 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cum se face evaluarea unei gravide înainte de începerea unui program kinetoprofilactic? 2. Care sunt contraindicațiile absolute și relative ale exercițiului fizic în sarcină? 3. Care sunt beneficiile exercițiului fizic în sarcină asupra viitoarei mame? 4. Dar asupra fătului? 5. Cum se individualizează programul kinetic la gravide? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De Lisa J. și colab (1988) <i>Rehabilitation Medicine (principles and practice) - third edition</i>, Lippincot-Raven Publishers, Philadelphia; - Mantle J., Haslam J., Barton S. (2004) <i>Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology</i>, 2nd edition, Butterworth-Heinemann;

<p>11. Tehnica Lamaze: definiție, principii, scop, originalitatea metodei, prescrierea exercițiilor fizice, principii de respirație și relaxare, pregătirea nașterii cu implicarea partenerului</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Care este obiectivul principal al tehnicii Lamaze? 2. Care este rolul partenerului? 3. În ce constă tehnica Lamaze? 4. Care sunt beneficiile acestei tehnici? 5. <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - http://www.lamaze.org/ - http://www.lamazeinternational.org/ - Journal of Perinatal Education
<p>12. Alăptarea și efortul fizic</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt beneficiile alăptării pentru sugar? 2. Care sunt beneficiile alăptării pentru mamă? 3. Care sunt posturile corecte de alăptare? 4. Ce fel de efort fizic are voie să facă lăuza care alăptează? 5. Care sunt contraindicațiile alăptării? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.cdc.gov/breastfeeding/ - http://www.americanpregnancy.org/pregnancyhealth/exerciseguidelines.html - Dewey K.G., Lovelady C.A., Nommsen-Rivers L.A., McCrory M.A., and B. Lonnerdal. <i>A randomized study of the effects of aerobic exercise by lactating women on breast-milk volume and composition</i>. N. Engl. J. Med. 1994; 330:449-453. - Lovelady, C.A., Bopp, M.J., Colleran, H.L., Mackie, H.K., and L. Wideman. <i>Effect of exercise training on loss of bone mineral density during lactation</i>. Med Sci Sports Exer 2009;41:1902-07
<p>13. Metoda Pilates pentru gravide: definiție, principii, scop, originalitatea metodei, importanța posturii, prescrierea exercițiilor fizice</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Care sunt principiile metodei Pilates?

<p>în cele 3 trimestre ale sarcinii.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Care sunt beneficiile metodei Pilates la gravide? - Ce contraindicații are metoda Pilates? - Care sunt caracteristicile comune ale exercițiilor în metoda Pilates? - Ce exerciții sunt recomandate în trimestrul al III-lea al sarcinii? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selby A. (2003) <i>Gimnastica Pilates pentru gravide</i>, Bic All, Romania; - De Lisa J. și colab (1988) <i>Rehabilitation Medicine (principles and practice) - third edition</i>, Lippincot-Raven Publishers, Philadelphia;
<p>14. Kinetoprofilaxia la nou-născut și sugar</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Cursul durează 2 ore. Prelegerea are bază prezentare ppt, este interactivă; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Care sunt beneficiile kinetoprofilaxiei la nou-născut - Dar la sugar? - Care sunt posturile indicate la nou-născut? - Care sunt particularităților programelor kinetoprofilactice la nou-născut și sugar? <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - *** WHO Recommendations on Postnatal Care of the Mother and Newborn, World Health Organization 2013 - Demott K. și colab. (2006) <i>Postnatal Care: Routine Postnatal Care of Women and Their Babies</i>, Royal College of General Practitioners (393)
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cîtu D. (2000) <i>Obstetrică și ginecologie</i>, Editura Mirton, Timișoara; • Cordon M. (1999) <i>Kinetologie medicală</i>, Editura Axa, București; • Guyton A.C. (2007) <i>Fiziologie: Endocrinologia și reproducerea</i>, Editura Almatea, București; • De Lisa J. și colab (1988) <i>Rehabilitation Medicine (principles and practice) - third edition</i>, Lippincot-Raven Publishers, Philadelphia; • Mantle J., Haslam J., Barton S. (2004) <i>Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology</i>, 2nd edition, Butterworth-Heinemann; • Selby A. (2003) <i>Gimnastica Pilates pentru gravide</i>, Bic All, Romania; • Stephenson R.G., O'Connor L.J. (2000) <i>Obstetric and Gynecologic Care in Physical Therapy</i>, 2nd Edition, Slack Incorporated; • *** WHO Recommendations on Postnatal Care of the Mother and Newborn, World Health Organization 2013 		

- Demott K. și colab. (2006) *Postnatal Care: Routine Postnatal Care of Women and Their Babies*, Royal College of General Practitioners
- ****Antenatal Care*, RCOG Press 2008;
- Beckmann R. B. și colab. (2014) *Obstetrics and Gynecology*, Lippincott, Williams and Wilkins;
- <http://www.lamaze.org/>
- <http://www.lamazeinternational.org/>
- <https://www.cdc.gov/breastfeeding/>
- Journal of Perinatal Education
- ACSM Roundtable Consensus Statement: Impact of Physical Activity During Pregnancy and Postpartum on Chronic Disease Risk
- <http://www.americanpregnancy.org/pregnancyhealth/exerciseguidelines.html>
- Dewey K.G., Lovelady C.A., Nommsen-Rivers L.A., McCrory M.A., and B. Lonnerdal. *A randomized study of the effects of aerobic exercise by lactating women on breast-milk volume and composition*. N. Engl. J. Med. 1994; 330:449-453.
- Lovelady, C.A., Bopp, M.J., Colleran, H.L., Mackie, H.K., and L. Wideman. *Effect of exercise training on loss of bone mineral density during lactation*. Med Sci Sports Exer 2009;41:1902-07

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Anamneza și evaluarea gravidei; aprecierea indicațiilor și contraindicațiilor programului kinetoprofilactic la femeia gravidă.	Demonstrații practice	Laboratorul durează 2 ore. La acest laborator studenții își vor alege câte o temă de proiect, cu o structură prestabilită de titularul de curs.
Principiile de realizare ale unui program kinetoprofilactic în sarcină	Prelegere. Demonstrații practice	Laboratorul durează 2 ore.
Programe de kinetoprofilaxie primară și secundară în primul trimestru de sarcină	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 4 ore. Vor fi prezentate practice principiile realizării unui astfel de program și principalele tipuri de exerciții destinate femeilor gravide. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
Programe de kinetoprofilaxie primară și secundară în al doilea trimestru de sarcină	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 4 ore. Vor fi prezentate practice principiile realizării unui astfel de program și principalele tipuri de exerciții destinate femeilor gravide. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
Programe de kinetoprofilaxie primară și secundară în al	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 4 ore. Vor fi prezentate practice principiile realizării unui astfel de program și principalele tipuri de exerciții

treilea trimestru de sarcină		destinate femeilor gravide. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
Program de kinetoprofilaxie primară și secundară în lăuzie	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 4 ore. Vor fi prezentate practice principiile realizării unui astfel de program și principalele tipuri de exerciții destinate femeilor gravide. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
Pregătirea pentru naștere – tehnici de respirație și relaxare	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 2 ore. Vor fi prezentate practice principiile realizării unui astfel de program și principalele tipuri de exerciții destinate femeilor gravide. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
Pregătirea pentru naștere – posturi antalgice, exerciții fizice	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 2 ore. Vor fi prezentate practice principiile realizării unui astfel de program și principalele tipuri de exerciții destinate femeilor gravide. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
Metoda Pilates – posturi, exerciții recomandate în sarcină	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 2 ore. Vor fi prezentate practice principiile realizării unui astfel de program și principalele tipuri de exerciții destinate femeilor gravide. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
Program kinetoprofilactice la nou-născuți și sugari	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 2 ore. Vor fi prezentate practice principiile realizării unui astfel de program și principalele tipuri de exerciții destinate nou-născutului și sugarului. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cordon M. (1999) <i>Kinetologie medicală</i>, Editura Axa, București; - Guyton A.C. (2007) <i>Fiziologie: Endocrinologia și reproducerea</i>, Editura Almatea, București; - De Lisa J. și colab (1988) <i>Rehabilitation Medicine (principles and practice) - third edition</i>, Lippincot-Raven Publishers, Philadelphia; - Mantle J., Haslam J., Barton S. (2004) <i>Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology</i>, 2nd edition, Butterworth-Heinemann; 		

- Selby A. (2003) *Gimnastica Pilates pentru gravide*, Bic All, Romania;
- Stephenson R.G., O'Connor L.J. (2000) *Obstetric and Gynecologic Care in Physical Therapy*, 2nd Edition, Slack Incorporated;
- *** WHO Recommendations on Postnatal Care of the Mother and Newborn, World Health Organization 2013
- Demott K. și colab. (2006) *Postnatal Care: Routine Postnatal Care of Women and Their Babies*, Royal College of General Practitioners
- ***Antenatal Care, RCOG Press 2008
- Beckmann R. B. și colab. (2014) *Obstetrics and Gynecology*, Lippincott, Williams and Wilkins;
- <http://www.lamaze.org/>
- <http://www.lamazeinternational.org/>

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

Conținutul disciplinei este adecvat domeniului deoarece face posibilă aplicarea individualizată a kinetoprofilaxiei primare și secundare în sarcină și în perioada de nou-născut, creând condiții optime pentru dezvoltarea fătului și a copilului, precum și pentru prevenția primară și secundară a complicațiilor pe care le poate induce sarcina asupra femeii.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cunoașterea noțiunilor prezentate la curs	Examen scris (E)	50%
10.5. Lucrări practice	Participarea activă la activitățile practice de laborator	Evaluare pe parcursul semestrului (A)	25%
	Realizarea și prezentarea proiectului	Prezentări, dezbateri (P)	25%
Nota finală = Nota examen scris (E) X 0,5 + A X 0,25 + P X 0,25			
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea proiectului. Cunoașterea teoretică și practică a noțiunilor fundamentale privind kinetoprofilaxia și terapia în sarcină și neonatologie, indicații, contraindicațiile acestora. • Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului. Referatul reprezintă o condiție obligatorie de promovare a disciplinei. 			

Data completării
14 septembrie 2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament