

Întrebări către examen la disciplina
KINETOPROFILAXIA-NOȚIUNI DE BAZĂ

1. Ce înțelegem prin noțiunea de kinetoprofilaxie?
2. Care sunt principalele definiții ale kinetoprofilaxiei?
3. Care este cadrul conceptual al kinetoprofilaxiei?
4. Cum a evoluat istoric conceptul de kinetoprofilaxie?
5. De ce este importantă kinetoprofilaxia în domeniul sănătății publice?
6. Ce rol are kinetoprofilaxia în prevenirea afecțiunilor musculo-scheletale?
7. Cum se corelează conceptul de organism uman ca sistem cu kinetoprofilaxia?
8. Care sunt principalele obiective ale kinetoprofilaxiei primare?
9. Cum se stabilește sarcinile kinetoprofilaxiei secundare?
10. Ce diferențe există între kinetoprofilaxia primară și cea secundară?
11. Ce rol joacă fitness-ul în cadrul kinetoprofilaxiei?
12. Cum definim noțiunile de fitness, antrenare și adaptare în contextul kinetoprofilaxiei?
13. Care sunt testele de evaluare specifice pentru aparatul mio-artro-kinetic?
14. Cum se evaluează capacitatea de efort a aparatului mio-artro-kinetic?
15. Ce importanță au testele de evaluare a capacității de efort în programele de kinetoprofilaxie?
16. Cum poate fi integrat fitness-ul în programele de kinetoprofilaxie pentru prevenirea afecțiunilor?
17. Ce reprezintă decon condiționarea și cum poate fi prevenită prin kinetoprofilaxie?
18. Cum influențează adaptarea fizică succesul unui program de kinetoprofilaxie?
19. Care sunt indicatorii principali ai condiției fizice în contextul kinetoprofilaxiei?
20. Cum se pot ajusta programele de kinetoprofilaxie în funcție de nivelul de fitness al individului?
21. Ce înseamnă atitudinea corectă a corpului?
22. Cum se poziționează segmentele corpului pentru a menține o atitudine corectă?
23. Care sunt principiile de bază în educarea atitudinii corecte a corpului?
24. Cum influențează pozițiile segmentelor corpului în mișcările fundamentale?
25. Ce sarcini are kinetoprofilaxia primară în educarea atitudinii corecte a corpului?
26. Care sunt principalele deficiențe ale atitudinii corporale care pot fi prevenite prin kinetoprofilaxie?
27. Cum se poate corecta atitudinea deficitară a corpului în poziții și mișcări motorii?
28. Cum se educă reflexul de atitudine corectă la copii?
29. Care sunt riscurile unei atitudini corporale incorecte pe termen lung?

30. Cum poate fi integrată educația posturală în programele de kinetoprofilaxie?
31. Ce sunt deficiențele globale de creștere și dezvoltare a corpului?
32. Cum pot fi prevenite aceste deficiențe prin kinetoprofilaxie?
33. Care sunt obiectivele kinetoprofilactice în corectarea atitudinilor globale?
34. Cum influențează rigiditatea și tonusul muscular crescut deficiențele posturale?
35. Ce rol joacă asimetria funcțională în apariția deficiențelor de postură?
36. Cum poate kinetoprofilaxia corecta atitudinea scoliotică?
37. Ce tehnici specifice sunt utilizate în kinetoprofilaxia secundară a deficiențelor posturale?
38. Care sunt cele mai frecvente deficiențe posturale la nivelul capului și gâtului?
39. Cum influențează hiperfuncția mușchilor deficiențele globale de postură?
40. Ce impact are încordarea psihică asupra posturii și cum poate fi gestionată prin kinetoprofilaxie?
41. Care sunt particularitățile morfologice și funcționale ale copiilor între 0-3 ani?
42. Cum evoluează neuromotor copiii în etapele de creștere și dezvoltare?
43. Ce obiective are kinetoprofilaxia în perioada preșcolară (3-7 ani)?
44. Cum poate fi prevenită apariția tulburărilor de postură la copiii prepuberi?
45. Care sunt provocările kinetoprofilaxiei în perioada adolescenței?
46. Ce tehnici de kinetoprofilaxie sunt recomandate pentru asigurarea creșterii armonioase la copii?
47. Cum influențează tulburările de dezvoltare obiectivele kinetoprofilaxiei la copii?
48. Cum poate kinetoprofilaxia susține dezvoltarea neuromotorie normală în copilărie?
49. Ce particularități funcționale trebuie luate în considerare în kinetoprofilaxia adolescenților?
50. Care sunt obiectivele kinetoprofilaxiei pentru prevenirea deficiențelor posturale la copiii mici?