

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	FIZIOLOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.3 Titularul activităților de LP	Lect, univ. dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD
2.8 Codul disciplinei	20EFS**322DO2020						

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 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					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual					44
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

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	• Laborator dotat cu aparatură de vidioproiecție, planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Laborator dotat cu aparatură de vidioproiecție, planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Prezentarea principiilor generale și a mecanismelor esențiale de funcționare, autoreglare și adaptare fizică Oferirea unui suport științific pentru aspectele esențiale privind mecanismele de autoreglare, perfecționare și autostructurare a organismului supus efortului fizic.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Acomodarea studenților cu termeni specifici fiziologiei Dezvoltarea capacității de realizare a unor cunoștințe minime despre fiziologia corpului uman

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Obiectul de studiu al fiziologiei. Prezentarea principalelor funcții ale organismului uman.	Curs interactiv (online)	2
Sangele: compoziția sângelui, plasma sanguină, elementele figurate, rolul sângelui în organism.	Curs interactiv (online)	2
Fiziologia inimii: proprietățile fiziologice ale miocardului, ciclul cardiac, activitatea mecanică a inimii	Curs interactiv (online)	4
Fiziologia circulației: caracteristici anatomofuncționale ale sistemului cardio-vascular	Curs interactiv (online)	2
Pulsul, circulația capilară, circulația venoasă	Curs interactiv (online)	2
Fiziologia circulației: caracteristicile anatomofuncționale ale sistemului cardio-vascular, presiunea arterială, definiție, valori normale, hipertensiunea, hipotensiunea	Curs interactiv (online)	4
Fiziologia respirației: volumele și capacitățile pulmonare, ventilația pulmonară, schimburile gazoase	Curs interactiv (online)	4
Fiziologia digestiei: alimentația, digestia bucală, digestia gastrică	Curs interactiv (online)	2
Fiziologia sistemului osos și muscular	Curs interactiv	2

	(online)	
Sistemul endocrin, termoreglarea,	Curs interactiv (online)	2
Efectele efortului fizic asupra organismului uman: modificari ale sângelui, modificari ale respirației, modificari digestive	Curs interactiv (online)	2

Bibliografie

1. Drăgan I. (2002) - Medicina sportivă, Edit. Medicală, Bucuresti;
2. Demeter, A, (1979) - Fiziologia si biochimia educatiei fizice, Editura Sport – Turism, Bucuresti
3. Dumitru, I.F., (1980) - Biochimie, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti
4. Guyton (1996) – Fifiologie, Ediția a II-a, Editura Medicală Amaltea, Bucuresti
5. Haulica I. (1999) – Fiziologie umana, Editura Medicala, Bucuresti,
6. Vajjala, G., (2002), Curs de biochimia efortului Ed. Fundatia România de Mâine, Bucurest
7. Wilmore, J., H., (2006) – Physiologie du sport et de l'exercice, Ediția a III-a, Editura De Boeck, Bruxelles

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Considerații generale privind fiziologia sângelui, aparatului cardiovascular, respirației, aparatului digestiv	Explicație, demonstrație	8
Structura funcțională a mușchului striat . Mecanismul biochimic al contracției musculare. Tipuri de unități motorii și de fibre musculare Proprietățile mușchilor. Oboseala musculară. Structura sistemului osos	Explicație, demonstrație	6
Fiziologia hipofizei. Fiziologia glandelor suprarenale. Fiziologia glandei tiroide. Fiziologia glandelor paratiroide. Fiziologia pancreasului. Fiziologia timusului. Fiziologia epifizei	Explicație, demonstrație	6
Modificările apărute în timpul efortului fizic asupra organismului uman	Explicație, demonstrație	8

Bibliografie

1. Drăgan I. (2002) - Medicina sportivă, Edit. Medicală, Bucuresti;
2. Demeter, A, (1979) - Fiziologia si biochimia educatiei fizice, Editura Sport – Turism, Bucuresti
3. Dumitru, I.F., (1980) - Biochimie, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti
4. Guyton (1996) – Fifiologie, Ediția a II-a, Editura Medicală Amaltea, Bucuresti
5. Haulica I. (1999) – Fiziologie umana, Editura Medicala, Bucuresti,
6. Vajjala, G., (2002), Curs de biochimia efortului Ed. Fundatia România de Mâine, Bucurest
7. Wilmore, J., H., (2006) – Physiologie du sport et de l'exercice, Ediția a III-a, Editura De Boeck, Bruxelles

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

- Conținutul disciplinei este coroborat în conformitate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Spitale, Baze de tratament, Cabinete de kinezoterapie, Licee și Școli speciale) 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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare scrisă (online)	70%

10.5 Seminar/laborator	Prezentare de referate Recunoasterea si redarea notiunilor de fiziologie	Evaluare orala (online)	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea minimă a noțiunilor de fiziologie			

Semnătura titularului de disciplină

Lect univ dr. Zuiac Silvia Sorina

Semnătura directorului de departament

Conf. Univ. dr. Marius Alin Baci