

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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE/ MASTER'S DEGREE

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	ERGOFIZIOLOGIE IN EDUCATIE FIZICA SI SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect,univ.dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DS
2.8 Codul disciplinei	20EFSAE3024SA1100						

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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	• Sală de curs dotată cu laptop, videoproiector, tablă magnetică
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de curs dotată cu laptop, videoproiector, tablă magnetică

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. • C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. • C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice educației fizice școlare și activităților extracurriculare.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de instruire.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea de către studenți a cunoștințelor teoretice de bază asupra fiziologiei umane, cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; • Înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efort fizic; • Cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic; • Metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Homeostazie, adaptare, metabolism. Modificări acute și tardive ale organismului induse de efortul fizic	Curs interactiv (online)	2
Mecanismele de termoreglare ale organismului	Curs interactiv (online)	2
Modificări fiziologice în timpul efortului fizic într-un mediu ambiant cald. Efortul fizic într-un mediu ambiant rece	Curs interactiv (online)	2
Aspecte fiziologice privind efortul fizic la copii. Capacitățile fizice ale copilului	Curs interactiv (online)	2
Sportul la persoanele în vârstă	Curs interactiv (online)	2
Substanțele care susțin efortul. Dopajul și riscurile legate de utilizarea substanțelor interzise	Curs interactiv (online)	2
Evaluarea capacității aerobe de efort prin probe de teren. Evaluarea unor indicatori fiziologici și motrici în sportul de performanță	Curs interactiv (online)	2

Bibliografie

1. Apostol, I.1998, Curs de Ergofiziologie, Editura Universității, „Al. I. Cuza”, Iași,
2. Bota, C. 2002, Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic. Editura Medicală, București,
3. Brătucu, L., 1996, Fiziologie (Vol I.), Litografia Universității Babeș Bolyai, Cluj-Napoca,
4. Cojocaru, D., Enzimologie practică, Editura Tehnopress, Iași

5. Dănoiu, M. 2001, Fiziologie. Noțiuni fundamentale pentru studenții facultăților de educație fizică și sport, Editura Universitaria, Craiova,
6. Demeter, A. 1981, Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice, Editura Sport-Turism, București,
7. Drăgan, I. 1994, Medicină sportivă aplicată, Editura Edis, București,
8. Groza, P. 2009, Fiziologie umană, Editura Medicală, București,
9. Guyton, A. 1996, traducere de Cărmăciuc, R., Fiziologie, Editura medicală Almatea, București,
10. Hăliucă, I.1987., col., Fiziologie umană, Editura medicală, București
11. Ifrim, M., Antropologie motrică, Editura științifică și enciclopedică, București,
12. Millet, G., Perrey, S. 2005, Physiologie de l`exercice musculaire, Edition Ellipses, Paris,
13. Mușat, C. 2004, Modificări ale unor indicii fiziologici la sportivii de performanță, Editura Fundației Universității „Dunărea de Jos”, Galați,
14. Teodorescu, E. 1992, Fiziologie, Editura Medicală, București,
15. Voiculescu, B. 2007, col., Anatomia și fiziologia omului. Compendiu, Editura Corint, București,

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei ale organismului. Heterostazia, factori de stres și fenomenul de adaptare. Metabolismul și resursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort	Explicație, demonstrație	2
Modifică de efort ale sistemului muscular. Modificări imediate și tardive. Mijloacele fizice ale schimbărilor de căldură. Stocarea căldurii de către organism	Explicație, demonstrație	4
Echilibrul Hidric. Riscurile exercițiului fizic la căldură. Măsurarea stresului termic. Șocul caloric. Prevenirea hipertermiei. Aclimatizarea la exercițiul fizic într-un ambient cald. Factorii care afectează pierderile de căldură ale organismului. Modificări fiziologice în timpul exercițiului fizic în mediu ambient rece. Aclimatizarea la rece	Explicație, demonstrație	2
Creșterea și dezvoltarea diferitelor țesuturi. Modificări imediate și tardive. Motricitate generală. Capacitate aerobă. Capacitate anaerobă.	Explicație, demonstrație	2
Evoluția factorilor cardiorespiratorii la persoanele în vârstă. Expunerea la factori de risc: altitudine, căldură, rece	Explicație, demonstrație	2
Efectul scontat și efectul real al utilizării susținătoarelor de efort.	Explicație, demonstrație	2

Bibliografie

1. Apostol, I.1998, Curs de Ergofiziologie, Editura Universității „Al. I. Cuza”, Iași,
2. Bota, C. 2002, Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic. Editura Medicală, București,
3. Brătucu, L., 1996, Fiziologie (Vol I.), Litografia Universității Babeș Bolyai, Cluj-Napoca,
4. Cojocaru, D., Enzimologie practică, Editura Tehnopress, Iași
5. Dănoiu, M. 2001, Fiziologie. Noțiuni fundamentale pentru studenții facultăților de educație fizică și sport, Editura Universitaria, Craiova,
6. Demeter, A. 1981, Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice, Editura Sport-Turism, București,
7. Drăgan, I. 1994, Medicină sportivă aplicată, Editura Edis, București,
8. Groza, P. 2009, Fiziologie umană, Editura Medicală, București,
9. Guyton, A. 1996, traducere de Cărmăciuc, R., Fiziologie, Editura medicală Almatea, București,
10. Hăliucă, I.1987., col., Fiziologie umană, Editura medicală, București
11. Ifrim, M., Antropologie motrică, Editura științifică și enciclopedică, București,
12. Millet, G., Perrey, S. 2005, Physiologie de l`exercice musculaire, Edition Ellipses, Paris,

13. Mușat, C. 2004, Modificări ale unor indicii fiziologici la sportivii de performanță, Editura Fundației Universității „Dunărea de Jos”, Galați,
 14. Teodorescu, E. 1992, Fiziologie, Editura Medicală, București,
 Voiculescu, B. 2007, col., Anatomia și fiziologia omului. Compendiu, Editura Corint, București,

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității locale, 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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare scrisă (online)	70%
10.5 Seminar/laborator	Recunoașterea, redarea și aplicarea noțiunilor de dieta, nutriție și doping în educație fizică	Evaluare scrisă (online)	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea minimă a noțiunilor de ergofiziologie 			

Semnătura titularului de disciplină

Lect. univ. dr. Zuiac Silvia Sorina

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baciu