

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENTA
1.6 Programul de studiu	EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA (la Resita)

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.3 Titularul activităților de seminar/laborator	Lect.univ.dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Forma de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OB

### 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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					3
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					44
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>	
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>	

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic
----------------------	---

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

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>Competențe profesionale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</li> <li>•Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>•Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>•Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul> <p>Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>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</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>Competențe transversale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> <li>•Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;</li> </ul> <p>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p>Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	-Absolventul, prin cunoștințele manageriale dobândite, știe să coordoneze și să gestioneze proiecte, folosindu-se de capacitatea de decizie, de gândirea critică și inovatoare, precum și de calitățile de lider, de munca în echipă și de
---------------------------------------	--

	<p>competențele digitale în domeniul activităților sportive.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Absolventul aplică strategii didactice interculturale;</li> <li>-Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului;</li> <li>-Absolventul este capabil să gestioneze relațiile dintre elevi, precum și pe acelea dintre elevi și profesor;</li> <li>-Absolventul reușește să gestioneze eventualele probleme de comunicare și de comportament, creând un mediu activ de lucru benefic dezvoltării biopsihosociale a elevilor;</li> <li>- Absolventul poate comunica eficient într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi.</li> <li>-Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului;</li> <li>-Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare.</li> <li>-Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului.</li> <li>-Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă.</li> <li>-Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.</li> <li>-Absolventul este capabil să explice principalele procedee și metodologii din domeniul educației, prin educație fizică și sport, contribuind astfel la eficientizarea procesului didactic și a managementului situațiilor de învățare;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Obiectul de studiu al fiziologiei. Prezentarea principalelor funcții ale organismului uman.	Curs interactiv	2

Sangele: compozitia sangelui, plasma sanguina, elementele figurate, rolul sangelui în organism.	Curs interactiv	2
Fiziologia inimii: proprietatile fiziologice ale miocardului, ciclul cardiac, activitatea mecanica a inimii	Curs interactiv	4
Fiziologia circulatiei: caracteristici anatomofunctionale ale sistemului cardio-vascular	Curs interactiv	2
Pulsul, circulatia capilara, circulatia venoasa	Curs interactiv	2
Fiziologia circulatiei: caracteristicile anatomo-functionale ale sistemului cardio-vascular, presiunea arteriala, definitie, valori normale, hipertensiunea, hipotensiunea	Curs interactiv	4
Fiziologia respiratiei: volumele si capacitatile pulmonare, ventilatia pulmonara, schimburile gazoase	Curs interactiv	4
Fiziologia digestiei: alimentatia, digestia bucala, digestia gastrica	Curs interactiv	2
total		28

#### 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) – Fiziologie, 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. Zuiac Silvia Sorina Note de curs, format electronic – Fiziologie

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Considerații generale privind fiziologia sangelui, aparatului cardiovascular, respirației, aparatului digestiv	Explicație, demonstrație	8
Structura funcțională a mușchiului 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
Considerații generale privind fiziologia sangelui, aparatului cardiovascular, respirației, aparatului digestiv	Explicație, demonstrație	8
Structura funcțională a mușchiului 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
total		28

#### 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) – Fiziologie, 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 Măine, Bucurest
7. Wilmore, J., H., (2006) – Physiologie du sport et de l'exercice, EdiŃia a III-a, Editura De Boeck, Bruxelles
8. Zuiac Silvia Sorina Caiet de lucrari practice, format electronic – Fiziologie

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice,

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, 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	70%
10.5 Seminar/LP	Recunoașterea și redarea noțiunilor de fiziologie practică	Evaluare orală	30%
10.6 Standard minim de performanță Cunoașterea minimă a noțiunilor de fiziologie			

Data completării: 18.06.2024	Semnătura titularului de curs Lect. univ. dr. Zuiac Silvia Sorina	Semnătura titularului de seminar Lect. univ. dr. Zuiac Silvia Sorina
Data avizării:	Responsabil program Conf.univ.dr. Andrade-Ionut Bichescu	Director departament Conf. univ. dr. Marius Alin Baci