

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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIE FIZICĂ
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ SI AGREMENT ÎN TURISM

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIA EFORTULUI FIZIC						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. Tache Simona						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof. Dr. Tache Simona						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					60
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități:					6
3.7 Total ore studiu individual	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none">Laborator dotat cu planșe, mulaje, atlase, tensiometre, stetoscoape, spirometru, ciocan de reflexe și materiale auxiliare.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). • C1.1. Descrierea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor specifice. • C1.2. Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniu, formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații asociate cu practicarea sportului. • C3.2. Explicarea și interpretarea diferitelor tipuri de evaluare a nevoilor clienților prin aplicarea cunoștințelor de bază. • C2.3 Identificarea și aplicarea într-o manieră critică a unor principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor asociate practicării sportului (abilități de gândire critică, de luare a deciziilor și de rezolvare de probleme).
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea cunoștințelor teoretice referitoare la fiziologia efortului sportiv, însușirea termenilor de specialitate și utilizarea lor pentru studierea și înțelegerea efectelor exercițiului fizic asupra organismului. • Dobândirea cunoștințelor teoretice referitoare la fiziologia efortului sportiv și însușirea termenilor de specialitate, precum și utilizarea lor corectă pentru studierea și înțelegerea efectelor efortului sportiv asupra organismului uman.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea principiilor fundamentale ale fiziologiei efortului sportiv, necesare aprofundării ulterioare a modului complex de funcționare a aparatelor și sistemelor • Cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat. • Înțelegerea și însușirea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic. • Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic; cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic; Însușirea metodelor și mijloacele de evaluare a parametrilor fiziologici în efort..

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Capacitatea de efort a organismului. Oboseala	Curs interactiv	2 ore

musculară și efortul fizic. Durerea musculară și efortul fizic. Stresul în activitatea sportivă		
Modificările adaptative ale respirației în efortul fizic.	Curs interactiv	2 ore
Adaptările acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptările tardive ale musculaturii scheletice la efort.	Curs interactiv	2 ore
Modificările adaptative ale sângelui în efortul fizic.	Curs interactiv	1 oră
Modificările adaptative cardiovasculare în efortul fizic.	Curs interactiv	1 oră
Modificările adaptative endocrine în efortul fizic.	Curs interactiv	1 oră
Adaptarea la cald și frig. Efortul fizic în mediu cald. Efortul fizic în mediu rece. Apa și activitatea fizică.	Curs interactiv	1 oră
Reactivitatea imunitară la sportivi. Bioritmul general aplicat în sport.	Curs interactiv	2 ore
Metabolismul energetic în efort. Nutriția și activitatea fizică.	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

1. Boron W.F. & Boulpaep E.L. (2005). Medical physiology, Elsevier Saunders;
2. Cordun, M. (2009). Kinantropometria. București: Ed. CD Press
3. Drăgan, I. (sub red.).(2002).Medicina sportivă. București: Ed.Medicală
4. Fox, M.I. & Keteyian, S.J. (1998).Fox's Physiological Basis for Exercise and Sports. WCB/McGraw-Hill;
5. Ganong W.F. (2005). Review of Medical Physiology, Lange Medical Books/McGraw-Hill;
7. Guyton A.C. & Hall J.E. (2000). Textbook of Medical physiology. WB Saunders Company, USA;
8. Staicu, M.L., Ciocoi-Pop, D.R. & Tache,S. (2013). Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 3, Cluj-Napoca: Ed.Risoprint
9. Tache.S &Staicu, M.L. (2010). Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 1.Cluj-Napoca:Ed.Risoprint
10. Tache, S. &Staicu, M.L. (2012). Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 2.Cluj-Napoca: Ed.Risoprint
11. Zamora E., Kory-Mercea M. & Zamora D.C. (1996). Elemente practice de fiziologie generală și de fiziologie a efortului fizic sportiv. Cluj-Napoca: Editura „Casa Cărții de Știință”

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Evaluarea biochimică a efortului.	Explicație, demonstrație	2 ore
Metode și teste pentru evaluarea capacității de efort	Explicație, demonstrație	4 ore
Metode și teste pentru evaluarea capacității aerobe de efort. Determinarea consumului maxim de oxigen. Forme de evaluare a VO2 max.	Explicație, demonstrație	4 ore
Metode și teste pentru evaluarea capacității anaerobe de efort.	Explicație, demonstrație	2 ore
Măsurarea și evaluarea funcțiilor pulmonare. Măsurarea și evaluarea funcției cardiace.	Explicație, demonstrație	2 ore
Măsurarea și evaluarea acidului lactic și pH-lui sangiu.	Explicație, demonstrație	4 ore
Explorarea sistemului muscular.	Explicație, demonstrație	2 ore
Evaluarea indicatorilor fiziologici înainte de efort, în timpul efortului sportiv, post efort. Teste și probe de laborator. Teste și probe de teren.	Explicație, demonstrație	4 ore

Măsurarea costului energetic în efort. Rația alimentară la sportivi.	Explicație, demonstrație	4 ore
		Total 28 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> Anghel I. & Dorofteiu M. (1997). Lucrări practice de fiziologie. Ed. UMF, Cluj-Napoca; Boron W.F. & Boulpaep E.L. (2005). Medical physiology, Elsevier Saunders; Cordun, M. (2009). Kinantropometria. București: Ed. CD Press Drăgan, I. (sub red.).(2002).Medicina sportivă. București: Ed.Medicală Fox, M.I. & Keteyian, S.J. (1998).Fox's Physiological Basis for Exercise and Sports. WCB/McGraw-Hill; Ganong W.F. (2005). Review of Medical Physiology, Lange Medical Books/McGraw-Hill; Guyton A.C. & Hall J.E. (2000). Textbook of Medical physiology. WB Saunders Company, USA; Staicu, M.L., Ciocoi-Pop, D.R. & Tache,S. (2013). Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 3. Cluj-Napoca: Ed.Risoprint Tache.S &Staicu, M.L. (2010). Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 1.Cluj-Napoca: Ed.Risoprint Tache, S. &Staicu, M.L. (2012). Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 2.Cluj-Napoca: Ed.Risoprint Zamora E., Kory-Mercea M. & Zamora D.C. (1996). Elemente practice de fiziologie generală și de fiziologie a efortului fizic sportiv. Cluj-Napoca: Editura „Casa Cărții de Știință” 		

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Licee, Școli generale).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea și explicarea bazelor teoretice specifice referitor la modificările adaptative - ale sistemelor, organelor și aparatelor - în condiții de efort fizic.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/LP	Demonstrarea practică a explorării corecte a unui organ, sistem sau aparat în condiții de efort.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și demonstrarea noțiunilor de anatomie și biomecanică			

Semnătura titularului de curs și seminar
Prof. Dr. Tache Simona

Semnătura responsabilului de master
Conf. dr. Pop N. Horațiu