

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	KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE
1.4 Domeniul de studii	
1.5 Ciclu de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTERAPIE ÎN AFECȚIUNILE APARATULUI LOCOMOTOR / KINETOTERAPEUT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fiziologia exercițiului fizic						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Tache Simona						
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. dr. Tache Simona						
2.4 Anul de studii	2	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități:					1
3.7 Total ore studiu individual					100
3.8 Total ore pe semestru					42
3.9 Numărul de credite					6

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 aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacitatea studenților de a stăpâni cunoștințele de fiziologie aplicată privind modificările adaptative ale organismului la efortul fizic sportiv, sub raport teoretic, experimental și practic.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ● Formarea capacității de a înțelege și respecta imperatiile de legalitate, deontologie, eficiență și eficacitate ale profesiei.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1: Obiectivul general al disciplinei	● Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice privind efortul fizic sportiv.
7.2: Obiectivele specifice	● Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice privind modificările adaptative ale organismului la efortul fizic.
	● Formarea capacității de a înțelege și respecta imperatiile de legalitate, deontologie, eficiență și eficacitate ale profesiei.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Obiective de cunoaștere	Metode de predare	Observații
Prezentarea generală a cursului	organismului la efort	Curs interactiv	2 ore
Capacitatea de efort a organismului		Curs interactiv	2 ore
Adaptarea sistemului osteoarticular la efort		Curs interactiv	2 ore
Adaptarea sistemului muscular la efort		Curs interactiv	2 ore
Adaptarea sistemului cardio-vascular la efort		Curs interactiv	4 ore
Adaptarea sistemului respirator la efort		Curs interactiv	2 ore

Adaptarea sistemului nervos la efort	Curs interactiv	2 ore
Modificări adaptative endocrine la efort	Curs interactiv	2 ore
Termoreglarea și adaptarea la efort	Curs interactiv	2 ore
Modificări sanguine în efort	Curs interactiv	2 ore
Bioritmurile și adaptarea la efort	Curs interactiv	2 ore
		Total: 24 ore

Bibliografie

Drăgan, I. (sub red). (2002). *Medicina sportivă*. București: Ed. Medicală
Tache, S., Staicu, M.L. (2010). *Adaptarea organismului la efortul fizic*. Vol I., Cluj-Napoca: Ed Risoprint
Staicu, M.L., Tache, S. (2011). *Adaptarea organismului la efortul fizic*. Vol II., Cluj-Napoca: Ed Risoprint
Staicu, M.L., Ciocoi-Pop, D. R., Tache, S. (2013). *Adaptarea organismului la efortul fizic*. Vol III, Cluj-Napoca: Ed Risoprint

8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
Capacitatea aerobă și anaerobă de efort	Prezentare de referate, participare activă	2 ore
Indicatorii respiratorii în efort	Prezentare de referate, participare activă	2 ore
Indicatorii cardio-vasculari în efort	Prezentare de referate, participare activă	2 ore
Sistemul endocrin și efortul	Prezentare de referate, participare activă	2 ore
Sistemul somatomotor și efortul	Prezentare de referate, participare activă	2 ore
Durerea și activitatea fizică	Prezentare de referate, participare activă	2 ore
Sistemul osteomuscular și explorarea în efort	Prezentare de referate, participare activă	2 ore
		TOTAL: 14 ore
Bibliografie	Prezentare de referate, participare activă	
Drăgan, I. (sub red). (2002). <i>Medicina sportivă</i> . București: Ed. Medicală	Prezentare de referate, participare activă	
Tache, S., Staicu, M.L. (2010). <i>Adaptarea organismului la efortul fizic</i> . Vol I., Cluj-Napoca: Ed Risoprint	Prezentare de referate, participare activă	
Staicu, M.L., Tache, S. (2011). <i>Adaptarea organismului la efortul fizic</i> . Vol II., Cluj-Napoca: Ed Risoprint	Prezentare de referate, participare activă	
Staicu, M.L., Ciocoi-Pop, D. R., Tache, S. (2013). <i>Adaptarea organismului la efortul fizic</i> . Vol III, Cluj-Napoca: Ed Risoprint	Prezentare de referate, participare activă	
Zamora, P., Kory-Mercea, M., Zamora, D. C. (1996). <i>Elemente practice de fiziologie generală și a efortului sportive</i> . Cluj-Napoca: Casa Cartii de Știință	Prezentare de referate, participare activă	

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, a asociațiilor profesionale și angajatorilor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice specifice disciplinei	Evaluare scrisă	70 %
10.5 Seminar	Verificări pe parcurs, referate, proiecte de cercetare	Evaluare orală	30 %
10.7 Standard minim de performanță			
Dobândirea unui pachet minimal de cunoștințe teoretice și practice specifice educației fizice adaptate pentru persoane cu nevoi speciale.			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Prof. dr. Tache Simona



Semnătura coordonatorului de Master

Prof. univ. dr. CIOCOI-POP D. RAREȘ

