

## 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	STIINTA SPORTULUI SI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT SI PERFORMANTA SPORTIVA/ Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Modificări adaptative ale organismului în efortul fizic</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. SIMONA TACHE						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof.univ.dr. SIMONA TACHE						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	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	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					1
3.7 Total ore studiu individual		108			
3.8 Total ore pe semestru		42			
3.9 Numărul de credite		6			

### 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 cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (A.P.S.) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (A.P.S.)</li> <li>• C 3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</li> <li>• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</li> <li>C 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Cunoașterea și înțelegerea mecanismelor neuromorale care intervin în reglarea funcțiilor fiziologice ale organismului.</li> <li>• C 2. Cunoașterea și înțelegerea mecanismelor care intervin în adaptarea organismului la efort fizic.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe privind adaptarea organismului la efort fizic</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice în funcție de anumite discipline sportive și caracteristicile efortului prestat.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
1. Capacitatea de efort a organismului	Curs interactiv	2 ore
2. Adaptarea sistemului osteoarticular la efort.	Curs interactiv	2 ore
3. Adaptarea sistemului muscular la efort.	Curs interactiv	2 ore
4. Adaptarea sistemului respirator la efort.	Curs interactiv	2 ore
5. Modificări adaptative sangvine în efort.	Curs interactiv	2 ore
6. Adaptarea sistemului nervos la efort.	Curs interactiv	2 ore
7. Modificări endocrine în efort.	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 14 ore</b>

### Bibliografie

Tache S., Staicu ML. Adaptarea organismului la efort fizic Vol. I Editura Risoprint Cluj-Napoca 2010

Staicu ML, Tache S. Adaptarea organismului la efort fizic Vol. II Editura Risoprint Cluj-Napoca 2011

Staicu ML, Ciocoi-Pop DR, Tache S Adaptarea organismului la efort fizic Vol. III Editura Risoprint Cluj-Napoca 2013

<b>8.2 Seminar / LP</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Capacitatea aerobă și anaerobă de efort fizic	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 ore
2. Explorarea indicatorilor respiratori în efort.	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 ore
3. Explorarea indicatorilor cardiovasculari în efort.	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 ore
4. Sistemul somatomotor și efortul.	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 ore
5. Sistemul endocrin și efortul	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 ore
6. Durerea și activitatea fizică	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 ore
7. Sistemul osteomuscular și explorarea în efort.	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

Tache S., Staicu ML Adaptarea organismului la efort fizic Vol. I Editura Risoprint Cluj-Napoca 2010

Staicu ML, Tache S. Adaptarea organismului la efort fizic Vol. II Editura Risoprint Cluj-Napoca 2011

Staicu ML, Ciocoi-Pop DR, Tache S Adaptarea organismului la efort fizic Vol. III Editura Risoprint Cluj-Napoca 2013

### **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
		Evaluare scrisă - Colocviu	60%

10.5 Seminar/LP	Activitate individuală pe baza referatelor	Referate	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și înțelegerea mecanismelor neuromorale care intervin în reglarea funcțiilor fiziologice ale organismului			

Semnătura titularului de curs

Prof.univ.dr. SIMONA TACHE

Semnătura titularului de seminar

Prof.univ.dr. SIMONA TACHE

Semnătura directorului de master

Conf. univ.dr. BACIU ALIN