

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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANGTREMAMEN ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ/ profesor in inv. liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	YMR1001 Modificări adaptative ale organismului în efortul fizic						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. Tache Simona						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Op

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/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	112				
3.8 Total ore pe semestru	154				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	videoproiector

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Acord și performanță sportivă) 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 (Acord și performanță sportivă). • C3.. Descrierea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor specifice modificărilor efortului fizic • C4.. Identificarea conceptelor referitoare la evaluarea modificărilor efortului fizic • C5.. Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul acordului și performanțelor sportive și formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații asociate cu modificările efortului fizic • C6. Utilizarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate pentru explicarea și interpretarea stărilor de sănătate și de boală ale indivizilor aflați în diverse etape de efort fizic • C7. Explicarea și interpretarea diferitelor tipuri de evaluare a nevoilor performanței sportive prin aplicarea cunoștințelor de bază. • C8. Identificarea și aplicarea într-o manieră critică a unor principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor asociate intervenției în fiziologia modificărilor adaptive la efort fizic (abilități de gândire critică, de luare a deciziilor și de rezolvare de probleme).
Competențe transversale	CT. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor în fiziologia modificărilor adaptive ale organismului în efort fizic

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 modificări adaptive în fiziologia organismului și fiziologia efortului fizic, însușirea termenilor de specialitate și utilizarea lor pentru studierea și înțelegerea efectelor efortului fizic asupra organismului. • Prezentarea principiilor fundamentale ale fiziologiei efortului fizic, necesare aprofundării ulterioare a modului complex de funcționare a aparatelor și sistemelor. • Cunoașterea și însușirea funcționalității normale a unor organe din organismul uman sănătos, cunoașterea principiilor acestei funcționalități și a posibilităților/mecanismelor fundamentale de reglare, care asigură funcționalitatea normală a acestuia, precum și prezentarea greșelilor și consecințelor/complicațiilor acestora, care pot apărea în caz de dereglare a procesului funcțional.
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea noțiunilor practice legate de funcționarea normală a aparatelor și sistemelor corpului uman prin demonstrație și pentru explorarea funcțională: recunoașterea zgomotelor cardiace, măsurarea pulsului, măsurarea tensiunii arteriale, utilizarea spirometrului, folosirea testelor în adaptarea la efort

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Sângele: compoziția sângelui, plasma sanguină, elementele figurate, rolul sângelui în organism.	interactiv	2 ore
Fiziologia inimii: proprietățile fiziologice ale miocardului, ciclul cardiac, activitatea mecanică a inimii.	interactiv	
Fiziologia circulației: caracteristicile anatomo-funcționale ale aparatului cardiovascular, relații între secțiunea patului vascular și viteza de circulație, legile fizice care guvernează circulația unui lichid printr-un sistem tubular. Pulsul, circulația capilară, circulația sângelui în vene, reglarea circulației	interactiv	2 ore

Fiziologia respirației: schimburile de volum, relațiile dintre presiune și volum, rezistența pulmonară, volumele și capacitățile pulmonare, ventilația pulmonară, transportul gazelor în sânge, etapa tisulară a schimburilor gazoase, reglarea respirației.	interactiv	2 ore
Fiziologia digestiei: alimentația, digestia bucală, digestia gastrică, digestia intestinală, secreția și motilitatea intestinului gros, absorbția intestinală. Termoreglarea: variații fiziologice ale temperaturii corpului, termogeneza, termoliza.	interactiv	2 ore
Sistemul endocrin: fiziologia hipofizei, fiziologia secreției tiroidiene și paratiroidiene, fiziologia pancreasului endocrin, corticosuprarenala.	interactiv	2 ore
Fiziologia sistemului nervos: fiziologia măduvei spinării, reflexele medulare, fiziologia trunchiului cerebral, reflexele care se închid în trunchiul cerebral.	interactiv	2 ore
Fiziologia căilor ascendente (a sensibilității generale, a sensibilităților speciale), fiziologia cerebelului, fiziologia diencefalului.	interactiv	2 ore
Fiziologia emisferelor cerebrale: controlul cortical al mișcărilor; somnul, învățarea și memoria.	interactiv	2 ore
	total	14
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> Anghel I. & Dorofteiu M. (1997). Lucrări practice de fiziologie. Ed. UMF, Cluj-Napoca; Ganong W.F. (2005). Review of Medical Physiology, Lange Medical Books/McGraw-Hill; Guyton A.C. & Hall J. E. (2005). Textbook of Medical physiology. WB Saunders Company, USA; Hăulică I. (2007). Fiziologie umană. Ed. Medicală, București. 		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Noțiuni de bază: sistemele componente ale organismului uman, funcțiile de relație și funcțiile de nutriție.	practică	4 ore
Modificari adaptive ale sistemului osteoarticular: oasele, cartilajul, ligamentele și tendoanele, articulațiile.	practică	4 ore
Modificari adaptive ale sistemului muscular scheletic: țesutul muscular striat scheletic, mușchiul scheletic, rolurile sistemului muscular. Oboseala musculară, durerea musculară.	practică	4 ore
Modificari adaptive ale sistemului respirator: componente, ventilația, schimbul de gaze la nivel pulmonar și tisular, transportul gazelor, respirația celulară. Explorarea sistemului respirator.	practică	4 ore
Modificari adaptive ale sistemului sanguin: componente și roluri. Sistemul vascular sangvin, fiziologia inimii și vaselor. Explorarea sistemului cardiovascular.	practică	4 ore
Modificari adaptive ale sistemului nervos somatic. Motricitatea, postura și locomoția	practică	4 ore
Modificari adaptive ale sistemului endocrin: alcătuire, clasificarea hormonilor, axele endocrine din organism.	practică	4 ore
	total	28
Bibliografie		
Zamora E., Kory-Mercea M. & Zamora D.C. (1996). Elemente practice de fiziologie generală și de fiziologie a efortului fizic sportiv, Editura „Casa Cărții de Știință”, Cluj-Napoca.		

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

.....

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 modificărilor adaptive ale sistemelor	Redactional	100%
10.5 Seminar/LP	Recunoașterea și redarea noțiunilor de adaptare în practică	Oral	Admis/ respins
10.6 Standard minim de performanță			
Minim nota 5 (cinci), pentru cunoașterea și demonstrarea noțiunilor			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Ptof. Univ. dr. Tache Simona

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr Baciu Alin Marius