

FISA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Institutia de invatamant superior	Universitatea de Vest din Timisoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport
1.3. Departamentul	Educatie Fizica si Sport
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licenta
1.7. Programul de studii / calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplina

2.1. Denumirea disciplinei	Fiziologia Efortului Sportiv						
2.2. Titularul activitatilor de curs	<i>Lector Dr. Silvia Nicoleta Mirica</i>						
2.3. Titularul activitatilor de seminar	<i>Lector Dr. Silvia Nicoleta Mirica</i>						
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DF

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

3.1. Numar de ore pe saptamana	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de invatamant	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distributia fondului de timp					ore
Studiu dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite					30
Documentare suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					20
Pregatire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri					20
Examinari					6
Tutorat					8
Alte activitati ...					0
3.7. Total ore studiu individual	84				
3.8. Total ore pe semestru	140				
3.9. Numar de credite	5				

4. Preconditii (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	• Nu e cazul
4.2. de competente	• Nu e cazul

5. Conditii (acolo unde e cazul)

5.1. de desfasurarea a cursului	• Cursul se va desfasura in amfiteatru (fiind un curs comun la cele trei specializari ale facultatii)
---------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Prezența la curs este obligatorie 50% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video • Telefoanele mobile vor fi setate pe mod silentios <p>Nu se admite consumul de alimente în sala de curs</p>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezența obligatorie 100% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video • Sustinerea examenului practic <p>Telefoanele mobile vor fi setate pe modul silentios</p>

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP₁ Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</p> <p>CP₂ Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</p> <p>CP₃ 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> <p>CP₄ Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educație fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</p> <p>CP₅ Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;</p> <p>CP₆ Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT₁ Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</p> <p>CT₂ Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</p> <p>CT₃ Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p>

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studentului cu funcția organelor, sistemelor și aparatelor componente ale organismului uman, în repaus și în efort fizic. Cunoașterea și înțelegerea structurii și funcției aparatului locomotor uman în interdependența de celelalte sisteme funcționale ale corpului uman, în repaus și în efort fizic, Cunoașterea mecanismelor adaptative la efortul specific
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1. Sa cunoască definiția și terminologia specifică fiziologiei umane și a fiziologiei efortului fizic uman</p> <p>O.c.1.2. Sa cunoască bazele energetice ale corpului uman, producerea și utilizarea energiei necesare mișcării</p> <p>O.ap.1.1. Sa identifice mecanismele de funcționare a filierelor energetice ca bază de funcționare a organelor și sistemelor corpului uman</p>

	<p>O.ap.1.2. Sa identifice limitele energetice si functionale ale corpului uman</p> <p>O.at.1.1. Sa argumenteze importanta cunoasterii bazelor energetice ale miscarii</p> <p>O.at.1.2. Sa poata identifica metode de combatere a fenomenelor ce survin odata cu limitarea / epuizarea resurselor energetice ale corpului uman</p> <p>O.c.2. Sa cunoasca modificarile fiziologice induse de efortul fizic la nivelul aparatelor si sistemelor corpului uman</p> <p>O.ap.2. Sa identifice modificarile imediate si cele determinate de antrenament care se manifesta la nivelul organelor si sistemelor corpului uman</p> <p>O.at.2. Sa argumenteze importanta cunoasterii acestor modificari pentru dirijarea antrenamentului fizic</p> <p>O.c.3.Sa cunoasca modul de reactiune a corpului uman la efortul fizic in functie de varsta si sex.</p> <p>O.ap.3.Sa identifice cauzele reactivitatii diferite la efortul fizic a corpului omenesc, in functie de varsta si sex</p> <p>O.at.3. Sa argumenteze necesitatea cunoasterii modului diferentiat de reactie a organismului uman la efortul fizic in functie de varsta si sex</p> <p>O.c.4. Sa cunoasca metodele prin care isi poate completa cunostintele dobandite la curs</p> <p>O.ap.4. Sa identifice cele mai potrivite metode prin care poate dobandi cunostinte suplimentare in domeniul fiziologiei umane</p> <p>O.at.4.1. Sa argumenteze necesitatea dezvoltarii permanente a bagajului de cunostinte legate de fiziologia corpului uman in diferite contexte legate de dezvoltarea profesionala personala</p> <p>O.at.4.2. Sa se implice in activitatea de cercetare stiintifica prin participarea la elaborarea unor articole si studii de specialitate.</p>
--	---

8. Continuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observatii
<p>1. Bioenergetica celulara – fenomene de transfer energetic</p> <p>O.c.1.1</p> <p>O.c.1.2.</p> <p>O.ap.1.1.</p> <p>O.ap.1.2.</p> <p>O.at.1.1.</p> <p>O.c.4</p> <p>O.ap.4.</p> <p>O.at.4.1.</p> <p>O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).</p> <p>Discutii libere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore.</p> <p>Prelegerea va fi interactiva de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <p>-Adenosin trifosfatul- moneda de schimb energetic a organismului</p> <p>-Fosfocreatina: Rezerva energetica</p> <p>-Oxidarea celulara</p> <p>-Rolul oxigenului in metabolismul celular</p> <p>-Sisteme energetice imediate – sistemul ATP-PCr</p> <p>-Sistemul glicolitic</p> <p>-Sistemul aerob</p> <p>-Spectrul energetic al activitatii fizice,</p> <p>-Consumul de oxigen in timpul refacerii</p> <p>Bibliografie:</p>

		<p>-Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)</p> <p>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia: Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 134-168</p>
<p>2 Diferentele individuale si determinarea capacitatii energetice</p> <p>O.c.1.1 O.c.1.2. O.ap.1.1. O.ap.1.2. O.at.1.1. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore. Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Performanta si capacitatea metabolica specifica versus generala -Fenomene de transfer energetic in timpul efortului -Sistem anaerob de transfer energetic: implicarea sistemelor imediate, rapide si de lunga durata in timpul efortului <p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p. 228-236
<p>3-4 Modificari fiziologice si adaptarea functiei pulmonare in timpul efortului</p> <p>O.c.2. O.ap.2. O.at.2. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore) Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mecanismul schimbului de gaze la nivel pulmonar - Concentratia si presiunile specifice ale gazelor - Transportul si schimbul de gaze la nivel tisular - Reglarea ventilatiei pulmonare in repaus si in timpul activitatii fizice - Corelatii intre ventilatia pulmonara, necesarul energetic si consumul energetic in timpul efortului - Poate ventilatia induce limitari ale efortului de anduranta? <p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters

		Kluwer, 2014. ©2015p, 270-296
<p>5-6. Modificari fiziologice si adaptarea sistemului cardiovascular in timpul efortului</p> <p>O.c.2. O.ap.2. O.at.2. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore) Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reglarea functiei sistemului cariovascular - Reglarea intrinseca si extrinseca a frecventei cardiace si circulatiei - Distributia volumului sanguin - Raspunsul integrat al sistemului cardiovascular la efort - Capacitatea functionala a sistemului cardiovascular - Debitul cardiac in repaus si in efort <p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 325-344
<p>7-8. Adaptarea la efort a sistemului muscular</p> <p>O.c.2. O.ap.2. O.at.2. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore (4 ore). Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Structura si functia musculaturii scheletice - Mecanismul cuplarii excitatie-contractie - Substratul fiziologic al activitatii musculare si a repausului - Detreminismul genetic al fibrelor musculare si diferentele specific in functie de tipul athletic <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului) -William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015 p. 360-379
<p>9-10. Substratul fiziologic al controlului nervos am miscarii</p> <p>O.c.2. O.ap.2.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore). Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organizarea si functionarea sistemului neuro

<p>O.at.2. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>		<p>–motor - Caracteristicile functionale ale unitatea motorie - Substratul fiziologic al proprioceptivitatii</p> <p>Bibliografie - Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p. 384-400</p>
<p>11-12 Efortul in conditii extreme</p> <p>O.c.2. O.ap.2. O.at.2. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</p> <p>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebari: Termoreglare Efortul in mediu cald si umed Efortul in mediul cu temperaturi scazute Efortul la altitudine Efortul subacvatic</p> <p>Bibliografie - Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului) - K. Birch et AL., Sport and exercise physiology, Series Editor: B.D. Hames, School of Biochemistry and Molecular Biology, University of Leeds, Leeds, UK, Taylor & Francis e-Library, 2005. “To purchase your own copy of this or any of Taylor & Francis, ISBN 0-203-48824-5 Master e-book ISBN, p.147-165</p>
<p>13. Cresterea capacitatii de transfer energetic a organismului</p> <p>O.c.2. O.ap.2. O.at.2. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore.</p> <p>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consecintele fiziologice ale antrenamentului fizic - Modificarea sistemelor energetice in raport cu antrenamentul - Factori care afecteaza raspunsul aerob al organismului - <p>Bibliografie - Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L</p>

		Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p. 451-485
14. Sistemul endocrin organizarea si raspunsul acut si cronic la efort O.c.2. O.ap.2. O.at.2. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.	Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere	Durata cursului este de 2 ore. Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebari: - Organizarea sistemului endocrin - Secretia endocrina in repaus si in timpul efortului - Antrenamentul fizic general si functia endocrina - Antrenamentul de rezistenta si functia endocrina Bibliografie Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului - Titular de curs - Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p. 408-414, 440-445 - Surse web
Bibliografie - Titular de curs - Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015		
8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observatii
S1-3. Aplicatii ale fiziologiei efortului Influenta efortului asupra sistemelor energetice si metabolismului O.c.1.1 O.c.1.2. O.ap.1.1. O.ap.1.2. O.at.1.1. O.c.4 O.ap.4.	Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere pe baza proiectelor prezentate de studenti	Cadrul didactic: - va face o prezentare succinta a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei - va imparti studentii in grupuri de lucru si le va distribui temele de lucru - va anunta tema urmatorului seminar Studentii: - impartiti in grupuri de lucru vor primi cate un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie sa il rezolve in cadrul seminarului. - trebuie sa realizeze o scurta prezentare tip poster sau Power point- din care sa rezulte contributia fiecaruia

<p>O.at.4.1. O.at.4.2.</p>		<p>(care va fi notata la fiecare seminar).</p> <p>Durata seminarului este de 2ore /modul. Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efectul efortului asupra sistemului aerob - Efectul efortului asupra sistemului anaerob - Factori care influenteaza raspunsul la antrenamentul de tip aerob <p>Bibliografie: -Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)</p> <p>-William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015 p. 464-490</p>
<p>S4-5. Aplicatii ale fiziologiei efortului Consumul de energie in cele mai populare activitati fizice sporturilor: mers, jogging- alergare, ciclism inot si jocuri sportive O.c.1.1 O.c.1.2. O.ap.1.1. O.ap.1.2. O.at.1.1. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere pe baza proiectelor prezentate de studenti</p>	<p>Cadrul didactic:</p> <ul style="list-style-type: none"> - va face o prezentare succinta a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei - va imparti studentii in grupuri de lucru si le va distribui temele de lucru - va anunta tema urmatorului seminar <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impartiti in grupuri de lucru vor primi cate un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie sa il rezolve in cadrul seminarului. - trebuie sa realizeze o scurta prezentare tip poster sau Power point- din care sa rezulte contributia fiecaruia (care va fi notata la fiecare seminar). <p>Durata seminarului este de 2 ore/modul. Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Substratul fiziologic al consumului energetic - Economia miscarii - Consumul energetic in activitatea de mers - Consumul energetic in activitatea de jogging-alergare - Consumul energetic in activitatea de ciclism - Consumul energetic in activitatea de inot - Consumul energetic in iferite jocuri sportive: fotbal, handbal, baschet

		<p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 206-220
<p>S6-7. <i>Aplicatii ale fiziologiei efortului asupra sistemului muscular</i></p> <p>O.c.2. O.ap.2. O.at.2. O.c.3 O.ap.3. O.at.3. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere pe baza proiectelor prezentate de studenți</p>	<p>Cadrul didactic:</p> <ul style="list-style-type: none"> - va face o prezentare succintă a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei - va împărtăși studenții în grupuri de lucru și le va distribui temele de lucru - va anunța tema următorului seminar <p>Studenții:</p> <ul style="list-style-type: none"> - împărtășiți în grupuri de lucru vor primi câte un subiect (din tematica modului) pe care trebuie să îl rezolve în cadrul seminarului. - trebuie să realizeze o scurtă tip poster sau Power point-din care să rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată la fiecare seminar). <p>Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forța musculară – diferențe între genuri - Factori care influențează proprietățile musculare și adaptarea la efort a sistemului muscular - Stresul metabolic din timpul efortului de rezistență - Oboseala musculară - Fitness – perspectiva fiziologică - Efectele supraantrenamentului <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 480-520 - Surse web
<p>S8. Pragul de lactat-concept și aplicații</p> <p>O.c.1.1 O.c.1.2. O.ap.1.1.</p>	<p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power</p>	<p>Cadrul didactic:</p> <ul style="list-style-type: none"> - va face o prezentare succintă a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei - va împărtăși studenții în grupuri de lucru și le va distribui temele de lucru

<p>O.ap.1.2. O.at.1.1. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Point). Discutii libere pe baza proiectelor prezentate de studenti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - va anunta tema urmatorului seminar <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impartiti in grupuri de lucru vor primi cate un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie sa il rezolve in cadrul seminarului. - trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau scurta prezentare Power point- din care sa rezulte contributia fiecaruia (care va fi notata la fiecare seminar). <p>Durata seminarului este de 2 ore /modul. Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testarea pragului de lactat - Pragul de lactat ca indicator al adaptarii la efort – cu exemplificare practica a evolutiei la sportivi - Categoriile de praguri de lactat - Metode de determinare - Pragul optim de lactat pentru activitatea fizica <p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul seminarului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 593-600 - Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition, Australian Institute of Sport, - Surse web
<p><i>S9 Aplicatii ale fiziologiei efortului: adaptarea cardiovasculara la efort</i> O.c.2. O.ap.2. O.at.2. O.c.3 O.ap.3. O.at.3. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere pe baza proiectelor prezentate de studenti</p>	<p>Cadrul didactic:</p> <ul style="list-style-type: none"> - va face o prezentare succinta a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei - va impartii studentii in grupuri de lucru si le va distribui temele de lucru - va anunta tema urmatorului seminar <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impartiti in grupuri de lucru vor primi cate un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie sa il rezolve in cadrul seminarului. - trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau scurta prezentare Power point- din care sa rezulte contributia fiecaruia (care va fi notata la fiecare seminar).

		<p>Durata seminarului este de 2 ore /modul. Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:</p> <p>-Raspunsul cardiovascular la efort si integrarea acestuia in cazul efortului</p> <p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul seminarului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 593-600 - Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition, Australian Institute of Sport - Surse web
<p>S10. <i>Aplicatii ale fiziologiei efortului: adaptarea pulmonara la efort</i> O.c.2. O.ap.2. O.at.2. O.c.3 O.ap.3. O.at.3. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere pe baza proiectelor prezentate de studenti</p>	<p>Cadrul didactic:</p> <ul style="list-style-type: none"> - va face o prezentare succinta a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei - va imparti studentii in grupuri de lucru si le va distribui temele de lucru - va anunta tema urmatorului seminar <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - impartiti in grupuri de lucru vor primi cate un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie sa il rezolve in cadrul seminarului. - trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau scurta prezentare Power point- din care sa rezulte contributia fiecaruia (care va fi notata la fiecare seminar). <p>Durata seminarului este de 2 ore /modul. Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Raspunsul pulmonar la efort si integrarea acestuia si integrarea acestuia in cazul efortului -Modificari ale ventilatiei pulmonare, -Corelatia intre ventilatie si metabolism -Limitarea performantei indusa de modificarile respiratorii din timpul efortului acut <p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Note de seminar in format Power Point (pus la

		<p>dispozitie de catre titularul seminarului)</p> <ul style="list-style-type: none"> - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 593-600 - Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition, Australian Institute of Sport - W.L.Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill, Physiology of sports and exercise 5th Edition, 2012, Human Kinetics, p 196-204 - Surse web
<p>S11-12. <i>Aplicatii ale fiziologiei efortului: performanta fizica si stresul fizic indus de mediu</i> O.c.3 O.ap.3. O.at.3. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere pe baza proiectelor prezentate de studenți</p>	<p>Cadrul didactic:</p> <ul style="list-style-type: none"> - va face o prezentare succintă a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei - va împărtăși studentii în grupuri de lucru și le va distribui temele de lucru - va anunța tema următorului seminar <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - împărțiți în grupuri de lucru vor primi câte un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să îl rezolve în cadrul seminarului. - trebuie să realizeze o scurtă tip poster sau scurtă prezentare Power point- din care să rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată la fiecare seminar). <p>Durata seminarului este de 2 ore /modul. Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptarea la efortul efectuat la altitudine medie și crescută - Aclimatizarea, Modificări metabolice și ale capacității de efort în condiții de altitudine - Stresul fizic indus de altitudine - Adaptarea la efortul efectuat în medii cu discomfort termic <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul seminarului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 593-600 Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for

		<p>Elite Athletes-2nd Edition, Australian Institute of Sport, p 152 -162</p> <ul style="list-style-type: none"> - Surse web
<p><i>S13-14 Adaptarea la efort la varste extreme si in conditii extreme de mediu</i> O.c.3 O.ap.3. O.at.3. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere pe baza proiectelor prezentate de studenți</p>	<p>Cadrul didactic:</p> <ul style="list-style-type: none"> - va face o prezentare succintă a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei - va împărtăși studentii în grupuri de lucru și le va distribui temele de lucru <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - împărțiți în grupuri de lucru vor primi câte un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să îl rezolve în cadrul seminarului. - trebuie să realizeze o scurtă tip poster sau scurtă prezentare Power point- din care să rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată la fiecare seminar). <p>Durata seminarului este de 2 ore /modul. Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptarea la efort la copii, adolescenți și vârstnici - Mecanisme de termoreglare, echilibrul termic - Termoreglarea în stresul termic - Termoreglarea la frig - Bazele fiziologice ale activității fizice în medii cu temperaturi extreme - Acclimatizare și adaptare <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul seminarului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 593-600, 607-640 -Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition, Australian Institute of Sport, p. 152 -162 -Surse web
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Titular de curs - Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul seminarului) - William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015 - Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition, Australian 		

Institute of Sport

- W.L.Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill, Physiology of sports and exercise 5th Edition, 2012, Human Kinetics

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

Studentii vor dobândi deprinderi de folosire corectă a terminologiei și a tehnicilor interpretative specifice domeniului,

Conținutul abordat în cadrul disciplinei acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu domeniul fiziologiei efortului, va dezvolta capacitatea studenților de a putea aprecia anumite calități sportive în cazul în care vor participa la procese de selecție, vor putea interveni activ în dezvoltarea ramurilor sportive de interes prin înțelegerea mecanismelor care stau la baza efortului fizic și al adaptării organismului la efort.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Răspunsurile la examen (evaluarea finală)	Test scris 20 de întrebări	60%
10.5. Seminar/laborator	Calitatea portofoliilor individuale prezentate	Nota finală a activității practice constă din media aritmetică a punctelor acumulate în cadrul fiecărui seminar.	40%
10.6. Standard minim de performanță			
Îndeplinirea în proporție de 50% a criteriilor de evaluare pentru fiecare probă			

Data completării
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament