

**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 Fizică și Sportivă
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	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea*	<b>Educatie Fizică și Sportivă</b> 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		<b>Fiziologia Efortului</b>					
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	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de invatamant	28	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	14
<b>Distributia fondului de timp*</b>					<b>56</b>
Studiu dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite					20
Documentare suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					18
Pregatire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri					12
Examinari					6
Tutorat					
Alte activitati ...					
3.7. Total ore studiu individual	56				
3.8. Total ore pe semestru	84				
3.9. Numar de credite	3				

**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)
---------------------------------	--

	<p>comun la cele trei specializari ale facultatii)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezenta la curs este obligatorie 50% conform regulamentului universitar si a scutiilor de frecventa</li> <li>• Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentari video</li> <li>• Telefoanele mobile vor fi setate pe mod silentios</li> </ul> <p>Nu se admite consumul de alimente in sala de curs</p>
5.2. de desfasurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezenta obligatorie 100% conform regulamentului universitar si a scutiilor de frecventa</li> <li>• Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentari video</li> <li>• Sustinerea examenului practic</li> </ul> <p>Telefoanele mobile vor fi setate pe modul silentios</p>

## 6. Competente specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP<sub>1</sub></b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</p> <p><b>CP<sub>2</sub></b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</p> <p><b>CP<sub>3</sub></b> 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><b>CP<sub>4</sub></b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educație fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</p> <p><b>CP<sub>5</sub></b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;</p> <p><b>CP<sub>6</sub></b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT<sub>1</sub></b> 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><b>CT<sub>2</sub></b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</p> <p><b>CT<sub>3</sub></b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competentelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Familiarizarea studentului cu functia organelor, sistemelor si aparatelor componente le organismului uman, in repaus si in efort fizic.Cunoasterea si intelegerea structurii si functiei aparatului locomotor uman in interdependenta de celelalte sisteme functionale ale corpului uman , in repaus si in efort</p>
--	---

	fizic, Cunoasterea mecanismelor adaptative la efortul specific
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1.Sa cunoasca definitia si terminologia specifica fiziologiei umane si a fiziologiei efortului fizic uman</p> <p>O.c.1.2. Sa cunoasca bazele energetice ale coprului uman, producerea si utilizarea energiei necesare miscarii</p> <p>O.ap.1.1. Sa identifice mecanismele de functionare a filierelor energetice ca baza de functionare a organelor si 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 corpuli 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 coprului 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 celulară – fenomene de transfer energetic</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 orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere</p>	<p><b>Durata cursului este de 2 ore/modul.</b> Prelegerea va fi interactivă de-a lungul activității studentii fiind implicați prin discutarea următoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Adenosin trifosfatul- moneda de schimb energetic a organismului</li> <li>-Fosfocreatina: Rezerva energetică</li> <li>-Oxidarea celulară</li> <li>-Rolul oxigenului în metabolismul celular</li> <li>-Sisteme energetice imediate – sistemul ATP-PCr</li> <li>-Sistemul glicolitic</li> <li>-Sistemul aerob</li> <li>-Spectrul energetic al activității fizice,</li> <li>-Consumul de oxigen în timpul refacerii</li> </ul> <p><b>Bibliografie:</b> -Note de curs în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul cursului) - 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 Diferențele individuale și determinarea capacității 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 orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere</p>	<p><b>Durata cursului este de 2 ore/modul.</b> Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studentii fiind implicați prin discutarea următoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Performanța și capacitatea metabolică specifică versus generală</li> <li>-Fenomene de transfer energetic în timpul efortului</li> <li>-Sistem anaerob de transfer energetic: implicarea sistemelor imediate, rapide și de lungă durată în timpul efortului</li> </ul> <p><b>Bibliografie</b> - Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către 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>
<p>3 Modificări fiziologice și adaptarea funcției pulmonare în timpul efortului</p> <p>O.c.2. O.ap.2.</p>	<p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere</p>	<p><b>Durata cursului este de 2 ore</b> Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studentii fiind implicați prin discutarea următoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecanismul schimbului de gaze la nivel</li> </ul>

<p>O.at.2. O.c.4 O.ap.4. O.at.4.1. O.at.4.2.</p>		<p>pulmonar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentratia și presiunile specifice ale gazelor</li> <li>- Transportul și schimbul de gaze la nivel tisular</li> <li>- Reglarea ventilatiei pulmonare în repaus și în timpul activității fizice</li> <li>- Corelații între ventilația pulmonară, necesarul energetic și consumul energetic în timpul efortului</li> <li>- Poate ventilația induce limitări ale efortului de duranță?</li> </ul> <p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul cursului)</li> <li>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015p, 270-296</li> </ul>
<p>4. Modificări fiziologice și adaptarea sistemului cardiovascular în 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><b>Durata cursului este de 2 ore</b></p> <p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin discutarea următoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglarea funcției sistemului cardiovascular</li> <li>- Reglarea intrinsecă și extrinsecă a frecvenței cardiace și circulației</li> <li>- Distribuția volumului sanguin</li> <li>- Raspunsul integrat al sistemului cardiovascular la efort</li> <li>- Capacitatea funcțională a sistemului cardiovascular</li> <li>- Debitul cardiac în repaus și în efort</li> </ul> <p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul cursului)</li> <li>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 325-344</li> </ul>
<p>5. 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.</p>	<p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere</p>	<p><b>Durata cursului este de 2 ore.</b></p> <p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Structura și funcția musculaturii scheletice</li> <li>- Mecanismul cuplării excitație-contrație</li> <li>- Substratul fiziologic al activității musculare și a repausului</li> </ul>

<p>O.at.4.2.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Detreminismul genetic al fibrelor musculare sidiferentele specific in fucntie de tipul athletic</li> </ul> <p><b>Bibliografie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)</li> <li>-William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015 p. 360-379</li> </ul>
<p>6. Substratul fiziologic al controlului nervos am miscarii 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><b>Durata cursului este de 2 ore.</b> Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizarea si functionarea sistemului neuro –motor</li> <li>- Caracteristicile functionale ale unitatea motorie</li> <li>- Substratul fiziologic al proprioceptivitatii</li> </ul> <p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)</li> <li>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p. 384-400</li> </ul>
<p>7. 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.</p>	<p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point). Discutii libere</p>	<p><b>Durata cursului este de 2 ore.</b> Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizarea sistemului endocrin</li> <li>- Secretia endocrina in repaus si in timpul efortului</li> <li>- Antrenamentul fizic general si functia endocrina</li> <li>- Antrenamentul de rezistenta si functia endocrina</li> </ul> <p><b>Bibliografie</b></p> <p>Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Titular de curs - Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)</li> <li>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, Exercise physiology : nutrition, energy, and</li> </ul>

		human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p. 408-414, 440-445 - Surse web
<p><b>Bibliografie</b> - 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>		
<b>8.2. Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observatii</b>
<p>S1. Aplicatii ale fiziologiei efortului</p> <p>Influenta efortului asupra sistemelor 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 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"> <li>- va face o prezentare succintă a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei</li> <li>- va împărtăși studentii în grupuri de lucru și le va distribui temele de lucru</li> <li>- va anunța tema următorului seminar</li> </ul> <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- împărțiți în grupuri de lucru vor primi câte un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să îl rezolve în cadrul seminarului.</li> <li>- trebuie să realizeze o scurtă prezentare tip poster sau Power point- din care să rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată la fiecare seminar).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2ore /modul.</b> Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectul efortului asupra sistemului aerob</li> <li>- Efectul efortului asupra sistemului anaerob</li> <li>- Factori care influențează răspunsul la antrenamentul de tip aerob</li> </ul> <p><b>Bibliografie:</b> -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>S2 Aplicatii ale fiziologiei efortului</p> <p>Consumul de energie in</p>	<p>Prezentare orală și pe suport</p>	<p>Cadrul didactic:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- va face o prezentare succintă a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei</li> </ul>

<p>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>electronic (Power Point). Discutii libere pe baza proiectelor prezentate de studenti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- va impartii studentii in grupuri de lucru si le va distribui temele de lucru</li> <li>- va anunta tema urmatorului seminar</li> </ul> <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- impartiti in grupuri de lucru vor primi cate un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie sa il rezolve in cadrul seminarului.</li> <li>- trebuie sa realizeze o scurta prezentare tip poster sau Power point- din care sa rezulte contributia fiecaruia (care va fi notata la fiecare seminar).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore/modul.</b> Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Substratul fiziologic al consumului energetic</li> <li>- Economia miscarii</li> <li>- Consumul energetic in activitatea de mers</li> <li>- Consumul energetic in activitatea de jogging-alergare</li> <li>- Consumul energetic in activitatea de ciclism</li> <li>- Consumul energetic in activitatea de inot</li> <li>- Consumul energetic in iferite jocuri sportive: fotbal, handbal, baschet</li> </ul> <p><b>Bibliografie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)</li> <li>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 206-220</li> </ul>
<p><b>S3. Aplicatii ale fiziologiei efortului asupra sistemului muscular</b> 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"> <li>- va face o prezentare succinta a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei</li> <li>- va impartii studentii in grupuri de lucru si le va distribui temele de lucru</li> <li>- va anunta tema urmatorului seminar</li> </ul> <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- impartiti in grupuri de lucru vor primi cate un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie sa il rezolve in cadrul seminarului.</li> <li>- trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau Power point- din care sa rezulte contributia fiecaruia (care va fi notata la fiecare seminar).</li> </ul>



		<p>Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forta musculară – diferențe între genuri</li> <li>- Factori care influențează proprietățile musculare și adaptarea la efort a sistemului muscular</li> <li>- Stresul metabolic din timpul efortului de rezistență</li> <li>- Oboseala musculară</li> <li>- Fitness – perspectiva fiziologică</li> <li>- Efectele supraantrenamentului</li> </ul> <p><b>Bibliografie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul cursului)</li> <li>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 480-520</li> <li>- Surse web</li> </ul>
<p>S4. Pragul de lactat-concept și aplicații</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 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"> <li>- va face o prezentare succintă a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei</li> <li>- va împărtăși studenților în grupuri de lucru și le va distribui temele de lucru</li> <li>- va anunța tema următorului seminar</li> </ul> <p>Studenții:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- împărtășiți în grupuri de lucru vor primi câte un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să îl rezolve în cadrul seminarului.</li> <li>- 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).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore /modul.</b></p> <p>Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testarea pragului de lactat</li> <li>- Pragul de lactat ca indicator al adaptării la efort – cu exemplificare practică a evoluției la sportivi</li> <li>- Categoriile de praguri de lactat</li> <li>- Metode de determinare</li> <li>- Pragul optim de lactat pentru activitatea fizică</li> </ul> <p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar în format Power Point (pus la</li> </ul>

		<p>dispozitie de catre titularul seminarului)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 593-600</li> <li>- Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition, Australian Institute of Sport,</li> <li>- Surse web</li> </ul>
<p><i>S5 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 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"> <li>- va face o prezentare succintă a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei</li> <li>- va împărtăși studentii în grupuri de lucru și le va distribui temele de lucru</li> <li>- va anunța tema următorului seminar</li> </ul> <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- împărțiți în grupuri de lucru vor primi câte un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să îl rezolve în cadrul seminarului.</li> <li>- 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).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore /modul.</b> Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte:</p> <p>-Răspunsul cardiovascular la efort și integrarea acestuia în cazul efortului</p> <p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul seminarului)</li> <li>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 593-600</li> <li>- Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition, Australian Institute of Sport</li> <li>- Surse web</li> </ul>

<p><b>S6 Aplicații ale fiziologiei efortului: adaptarea pulmonară la efort</b> 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"> <li>- va face o prezentare succintă a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei</li> <li>- va împărtăși studentii în grupuri de lucru și le va distribui temele de lucru</li> <li>- va anunța tema următorului seminar</li> </ul> <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- împărtășiți în grupuri de lucru vor primi câte un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să îl rezolve în cadrul seminarului.</li> <li>- 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).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore /modul.</b> Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Raspunsul pulmonar la efort și integrarea acestuia și integrarea acestuia în cazul efortului</li> <li>-Modificări ale ventilației pulmonare,</li> <li>-Corelația între ventilație și metabolism</li> <li>-Limitarea performanței induse de modificările respiratorii din timpul efortului acut</li> </ul> <p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul seminarului)</li> <li>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 593-600</li> <li>- Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition, Australian Institute of Sport</li> <li>- W.L.Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill, Physiology of sports and exercise 5<sup>th</sup> Edition, 2012, Human Kinetics, p 196-204</li> <li>- Surse web</li> </ul>
<p><b>S7. Aplicații ale fiziologiei efortului: performanța fizică și stresul fizic indus de mediu</b> O.c.3 O.ap.3. O.at.3. O.c.4 O.ap.4.</p>	<p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere pe baza</p>	<p>Cadrul didactic:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- va face o prezentare succintă a subiectului cu punctarea celor mai importante aspecte ale temei</li> <li>- va împărtăși studentii în grupuri de lucru și le va distribui temele de lucru</li> <li>- va anunța tema următorului seminar</li> </ul> <p>Studentii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- împărtășiți în grupuri de lucru vor primi câte un subiect</li> </ul>

<p>O.at.4.1. O.at.4.2.</p>	<p>proiectelor prezentate de studenți</p>	<p>(din tematica modului) pe care trebuie să îl rezolve în cadrul seminarului.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore /modul.</b> Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptarea la efortul efectuat la altitudine medie și crescută</li> <li>- Aclimatizarea, Modificări metabolice și ale capacității de efort în condiții de altitudine</li> <li>- Stresul fizic indus de altitudine</li> <li>- Adaptarea la efortul efectuat în medii cu discomfort termic</li> </ul> <p><b>Bibliografie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul seminarului)</li> <li>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 593-600</li> <li>- Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2<sup>nd</sup> Edition, Australian Institute of Sport, p 152 -162</li> <li>- Surse web</li> </ul>
<p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Titular de curs - Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul seminarului)</li> <li>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015</li> <li>- Rebecca Tanner , Christopher Gore <b>Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition</b>, Australian Institute of Sport</li> <li>- W.L.Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill, Physiology of sports and exercise 5<sup>th</sup> Edition, 2012, Human Kinetics</li> </ul>		

**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 intelegerea mecanismelor care stau la baza efortului fizic si al adaptarii organismului la efort.

**10. Evaluare\***

<b>Tip de activitate</b>	<b>10.1. Criterii de evaluare**</b>	<b>10.2. Metode de evaluare***</b>	<b>10.3. Pondere din nota finala</b>
<b>10.4. Curs</b>	Raspunsurile la examen (evaluarea finala)	<b>Test grila - 30 de intrebari</b>	<b>60%</b>
<b>10.5. Seminar/laborator</b>	Calitatea portofoliilor individuale prezentate	Nota finala a activitatii practice consta din media aritmetica a punctelor acumulate in cadrul fiecarui seminar.	<b>40%</b>
<b>10.6. Standard minim de performanta</b>			
Indeplinirea in proportie de 50% a criteriilor de evaluare pentru fiecare proba			

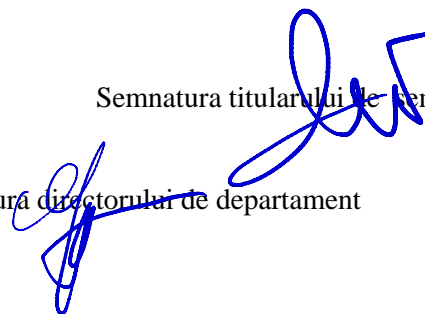
Data completarii

10.09.2019

Semnatura titularului de curs



Semnatura titularului de seminar



Semnatura directorului de departament