

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2026-2027

Anul de studiu II / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare 233001 – Profesor în învățământul liceal, postliceal 233002 – Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Ergofiziologie			2.2. Cod disciplină	EFSAE II 5.2		
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Hăisan Angel Alex						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Conf. univ. dr. Hăisan Angel Alex						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	94
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 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	Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silentios. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; Necesarul de mijloace și materiale: sala care sa acomodeze cel puțin 100 de persoane, dotata cu proiector si ecran de proiectie.
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	Organizarea activităților instructiv-educative: Studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele. Necesarul de mijloace și materiale: Școală dotata cu sală de sport și terenuri exterioare de handbal, fotbal, baschet, volei, acces la bazin de înot.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP1 – Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților. CP6 – Dezvoltă materiale educaționale digitale.
Competențe transversale	Nu este cazul.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Creșterea gradului de profesionalism a studenților, prin dezvoltarea capacității de analiza obiectiva interdisciplinara.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea diverselor aspecte ale adaptării organismului uman la muncă. Dezvoltarea abilităților de analiză a factorilor de mediu care influențează performanța la muncă. Dobândirea abilităților de aplicare a principiilor ergofiziologiei în proiectarea locului de muncă și a sarcinilor de muncă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Introducere în ergofiziologie.</i> 2. <i>Bazele fiziologice ale efortului.</i> 3. <i>Metabolismul energetic în timpul efortului.</i> 4. <i>Răspunsul organismului la efortul aerob.</i> 5. <i>Răspunsul rganismului la efortul anaerob.</i> 6. <i>Oboseala musculară.</i> 7. <i>Evaluarea și monitorizarea performanței fizice.</i> 8. <i>Principii de antrenament.</i> 9. <i>Elaborarea de programe de antrenament.</i> 10. <i>Ergofiziologia în diferite sporturi.</i> 11. <i>Ergofiziologia și sănătatea.</i> 12. <i>Suplimente nutritive și performanță fizică.</i> 13. <i>Dopingul în sport.</i> 14. <i>Recapitulare și concluzii..</i> 	<i>Prelegere, discuții.</i>	<i>2 ore fizice</i>
Bibliografie Hagiu B.A., (2014). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice, Editura Universitatii "Alexandru Ioan Cuza" din Iași, Colecția Exercitium, ISBN 978-606-714-003-3 Vasilescu, M., (2017). Introducere În Ergofiziologie, Editura Universitaria, ISBN 978-606-14-1139-9 Lazakidou, A.A., Siassiakos, K.M., (2008). Handbook of Research on Distributed Medical Informatics and E-Health, IGI Global, ISBN 9781605660028		
8.2. Seminar-laborator/Practică		
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Definiții, concepte de bază; Istoric.</i> 2. <i>Sistemele cardiovascular, respirator, muscular și nervos.</i> 3. <i>Surse de energie, căi metabolice, factori care influențează metabolismul energetic.</i> 4. <i>Adaptări cardiovasculare, respiratorii și metabolice.</i> 5. <i>Adaptări musculare, rolul acidului lactic.</i> 6. <i>Mecanisme, factori care influențează oboseala.</i> 7. <i>Teste de efort, metode de măsurare a parametrilor fiziologici.</i> 8. <i>Supraîncărcare, specificitate, individualizare, progresivitate.</i> 9. <i>Etape, componente, adaptarea la diferite grupe de vârstă și niveluri de abilitate.</i> 10. <i>Particularități ale efortului în diverse discipline sportive.</i> 11. <i>Rolul activității fizice în menținerea sănătății și prevenirea bolilor.</i> 12. <i>Eficiență, riscuri, reglementări.</i> 13. <i>Substanțe interzise, efecte adverse, aspecte etice.</i> 14. <i>Persepective de viitor pentru ergofiziologie..</i> 	<i>Exemplificări practice însoțite de discuții.</i>	<i>2 ore fizice</i>
Bibliografie Hagiu B.A., (2014). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice, Editura Universitatii "Alexandru Ioan Cuza" din Iași, Colecția Exercitium, ISBN 978-606-714-003-3 Vasilescu, M., (2017). Introducere În Ergofiziologie, Editura Universitaria, ISBN 978-606-14-1139-9 Lazakidou, A.A., Siassiakos, K.M., (2008). Handbook of Research on Distributed Medical Informatics and E-Health, IGI Global, ISBN 9781605660028		

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezida în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie</i>	<i>Examen scris.</i>	50%

	<i>declarat promovat în urma evaluării practice la seminarii. Cei care au toate prezențele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.</i>		
10.5 Seminar/laborator	<i>Studentii trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește nici una din condițiile de prezență la seminarii, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.</i>	<i>Evaluarea practică.</i>	50%
<p>10.6 Standard minim de performanță: <i>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională; Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului. Cerinte pentru promovare:</i></p> <p>Prezenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>la curs nu este obligatorie, dar se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;</i> <i>la seminarii este obligatorie si pentru a-i putea fi evaluat referatul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel puțin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.</i> <p>Nota finala:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% referatul intocmit in urma participarii la seminarii (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)</i> <p>Examenu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>examenul scris este de tip grila combinata cu subiecte ce presupun redactare, urmarindu-se verificarea terminologiei și a cunoștințelor specifice disciplinei. Se acorda 1 punct din oficiu.</i> <p><i>Nota minimă pentru promovare este nota 5.</i></p>			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

17.10.2024



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

