

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2026-2027

Anul de studiu II / Semestrul II

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	Fiziologia efortului fizic			2.2. Cod disciplină	EFSAE II 6		
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Mavritsakis Nikolaos						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Conf. univ. dr. Mavritsakis Nikolaos						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	
							O

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)	119
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	175
3.10 Numărul de credite**	7

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: sală care să acomodeze cel puțin 100 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiecție. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele în sala de sport sau stadion. Necesarul de mijloace și materiale: materiale didactice și alte materiale auxiliare. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP1 – <i>Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților.</i> CP2 – <i>Aplică strategii didactice interculturale.</i> CP5 – <i>Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice.</i>
Competențe transversale	<i>Nu este cazul</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții masteranzi vor fi capabili să: - cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic; - metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort; - cunoașterea influenței doppingului asupra organismului.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> 1. Homeostazia, adaptare, metabolism. 2. Modificări acute și tardive ale organismului induse de efortul fizic. 3. Mecanismele de termoreglare ale organismului. 4. Efortul aerob în jocurile de echipă. 5. Efortul aerob în jocurile de echipă. 6. Efortul aerob în jocurile de echipă. 7. Modificări fiziologice în timpul efortului fizic într-un mediu ambient cald. 8. Aspecte fiziologice privind efortul fizic la copii. Capacitățile fizice ale copilului. 9. Sportul la persoanele în vârstă. 10. Substanțele care susțin efortul. 11. Dopajul și riscurile legate de utilizarea substanțelor interzise. 12. Evaluarea capacității aerobe de efort prin probe de teren. 13. Evaluarea unor indici fiziologici și motrici în sportul de performanță. 14. Recapitulare și concluzii. 	Prelegere, discuții	2 ore fizice
Bibliografie Mavritsakis, N. (2020), Fiziologia umană – Suport de curs, Editura Didactica, Alba Iulia; Boron, W., Boulpaep, E., Zagrean, L. (2017), Fiziologie medicala, Editura Hipocrate, București; Guyton & Hall (2019), Tratat de fiziologie a omului, Editura Callisto, București;		
8.2. Seminar-laborator		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Homeostazia și valorile homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. 2. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stres, fenomenul de adaptare. 3. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort. 4. Modificări de efort ale sistemului muscular. Modificări imediate și tardive. 5. Mijloace fizice ale schimburilor de căldură. Stocarea căldurii în organism. 6. Echilibrul hidric. Riscurile exercițiului fizic la căldură. Măsurarea stresului termic. Șocul caloric. Prevenirea hipertermiei. 7. Acclimatizarea la exercițiul fizic într-un mediu abient cald sau rece. 8. Factorii care afectează pierderile de căldură ale organismului. 9. Modificări fiziologice în timpul exercițiului fizic în mediul ambient rece. 10. Creșterea și dezvoltarea diferitelor țesuturi. Modificări imediate și tardive. 11. Motricitate aerobă. Capacitatea aerobă. Capacitatea anaerobă. 12. Evoluția factorilor cardiorespiratori la persoanele în vârstă. Expunerea la factori de risc: altitudine, căldură, rece. 13. Efectul scontat și efectul real al utilizării susținătoarelor de efort. 14. Proba Ruffier. Testul Astrand Ryhming, Testul YO-YO. Testul Bosco. 	Explicații practice însoțite de discuții.	2 ore fizice
Bibliografie Mavritsakis, N. (2020), Fiziologia umană – Suport de curs, Editura Didactica, Alba Iulia; Boron, W., Boulpaep, E., Zagrean, L. (2017), Fiziologie medicala, Editura Hipocrate, București; Guyton & Hall (2019), Tratat de fiziologie a omului, Editura Callisto, București;		

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 rezidă 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 obțină minim nota 5 la evaluarea finală.</i>	<i>Evaluare scrisă</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Intocmirea unui portofoliu. Pentru a-i putea fi evaluat în vederea acordării unei note, studentul 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 niciuna din condițiile de prezență la seminarii, nu-i va fi evaluat portofoliul în vederea obținerii unei note și nu va putea susține examenul scris.</i>	<i>Evaluare articol</i>	50%

10.6 Standard minim de performanță:

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.

Cerințe pentru promovare:

a) **Prezența:**

- la curs nu este obligatorie;*
- la LP-uri este obligatorie și pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul 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 niciuna din condițiile de prezență la LP, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.*

b) **Nota finală:**

- este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% la LP-uri (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5)*

c) **Examenul:**

- examenul scris este de tip grilă. Se acordă 1 punct din oficiu.*

NOTA MINIMĂ PENTRU PROMOVARE ESTE 5.

Data completării

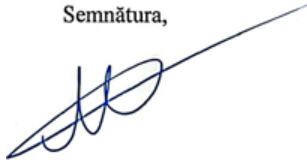
Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

17.10.2024

Data avizării în departament

Semnătura,



Semnătura directorului de departament

