

FIȘA DISCIPLINEI

Ergofiziologie

Anul universitar 2022-2023

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în Sport / Profesor în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	Ergofiziologie
2.2	Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Conf. univ.dr. Butnariu Mihaela
2.4	Anul de studii	II
2.5	Semestrul	1
2.6	Tipul de evaluare	Examen
2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								58 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								15
Tutorat								6
Examinări								4
Alte activități								6
3.7	Total ore studiu individual	58						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunoștințele generale dobândite în anii anteriori de studiu
4.2	De competențe	Capacitate de documentare și concepție-editare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală dotată cu videoproiector

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenții de la master a noțiunilor teoretice și practice legate de utilizarea cunoștințelor de fiziologie a efortului fizic în activitatea sportivă.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Obiective cognitive:</p> <ul style="list-style-type: none"> - însușirea noțiunilor referitoare la influența pe care o are efortul fizic asupra principalelor funcții ale organismului uman; - cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic; - cunoașterea metodelor uzuale de explorare a funcțiilor aparatelor și sistemelor organismului uman; - cunoașterea limitelor fiziologice umane în efortul fizic. <p>Obiective procedurale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - folosirea corectă a noțiunilor specifice disciplinei; - corelarea unor cunoștințe asimilate anterior cu anumite aspecte ale ergofiziologiei în sportul de performanță. <p>Obiective atitudinale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dezvoltarea capacității de a utiliza cunoștințele dobândite în activitatea sportivă; - conștientizarea importanței pe care o are relația dintre organismul uman și efortul fizic.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Introducere în fiziologia efortului fizic	2	- prelegerea interactivă; - metode intuitive de video – proiecție	Cinci cursuri se vor desfășura on-line (Săptămânile 8-12 din Semestrul I: 21.11.2022-23.12.2022) calculator videoproector
2	Rolul resurselor energetice în susținerea efortului fizic	2		
3	Organizarea funcțională a organismului uman și controlul homeostaziei	2		
4	Bazele fiziologice ale dezvoltării calităților motrice	2		
5	Formarea deprinderilor motrice și mecanismele lor fiziologice	2		
6	Modificări de efort ale sângelui	2		
7	Particularitățile contracției musculare în efortul fizic	2		
8	Modificări imediate și tardive ale respirației în efortul fizic	2		
9	Influența exercițiului fizic asupra aparatului cardio-vascular	2		
10	Influența exercițiului fizic asupra sistemului neuroendocrin	2		
11	Modificări ale funcțiilor digestive în timpul efortului fizic	2		
12	Aspecte fiziologice ale stării de start	2		
13	Particularitățile antrenamentului sportiv efectuat la altitudine	2		
14	Particularități ale organismului feminin în cadrul practicării sportului	2		

Bibliografie:

1. Constantinescu M., (2019), *Fiziologie: Suport de studiu pentru lucrări de seminar*, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava;
2. Ghizdavat A. & colab., (2019), *Anatomie. Balneofiziokinetoterapie, Educație fizică și sport*, Editura University Press (UMF), București;
3. Honceriu C. (2015), *Fiziologia efortului fizic*, Editura PIM, Iași;
4. Ionescu A., (2017), *Medicina sportivă. Fiziologia și fiziopatologia efortului fizic – Note de curs*, Editura Carol Davila, București;
5. Silbernagl S., Despopoulos A., (2017), *Fiziologie a omului – Atlas*, Editura Medicală Callisto, București;
6. <https://www.revistagalenus.ro/practica-medicala/sistemul-respirator-si-efortul-fizic/>
7. <https://www.herbalife.ro/articole/cum-afecteaza-digestia-exercitiile-fizice-si-rezultatele-sportive/>

8.2. Aplicații: Lecții practice		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Aspecte fiziologice ale încălzirii Încălzirea generală Încălzirea specifică	2	- dezbateri; - aplicația; - exercițiul.	Trei seminare se vor desfășura on-line (Săptămânile 8-12 din Semestrul I: 21.11.2022-23.12.2022) calculator videoproector
2	Determinarea perimetrului toracic, a amplitudinii toracice și a coeficientului de robusticitate (Pignet). Determinarea pulsului arterial, a tensiunii arteriale sistolice și diastolice.	2		
3	Testul Ruffier: descrierea testului, prezentarea formulei de calcul a indicelui Ruffier și aplicarea practică a testului.	2		
4	Testul Harvard: descrierea realizării testului, prezentarea formulei de calcul a indicelui Harvard și aplicarea practică a testului.	2		
5	Proba Schellong, proba clino – ortostatică Pachon Martinet, proba Liam: descrierea probelor și a modalităților de interpretare.	4		
6	Testul Cooper pentru evaluarea rezistenței aerobe: descrierea testului și modalitatea de interpretare.	2		

Bibliografie:

1. Bădărău A., (2014), *Fiziologie. Apa în organism, sistemul digestiv, sistemul endocrin, metabolismul energetic, termoreglarea*, Editura Universitară Carol Davila, București;
2. Căruntu C. & colab., (2020), *Fiziologie. Sistemul respirator, sângele, compartimentele lichidiene, aparatul reno-urinar, echilibrul acido-bazic*, Editura Universitară Carol Davila, București;
3. Căruntu C. & colab., (2020), *Fiziologie. Sistemul nervos, sistemul muscular, sistemul cardiovascular*, Editura Universitară Carol Davila, București;
4. Gregorian M., (2018), *Noțiuni practice de fiziologie*, Editura PIM, Iași;
5. Mihai M., Olaru N. Z., Tanasie M., (2019), *Anatomia și fiziologia omului*, Editura Corint, București.
6. <https://www.revistagalenus.ro/practica-medicala/sistemul-vascular-si-efortul-fizic/>

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

Disciplina „Ergofiziologie” oferă studenților posibilitatea de a cunoaște modificările fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic și de a aplica în activitatea profesională cele mai eficiente mijloace, doze corespunzător, pentru prevenirea depășirii limitelor fiziologice în efortul fizic în funcție de vârstă, gen și nivel de pregătire.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea conținutului cursului, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor.	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	- Elaborarea și comunicarea de materiale documentare folosind limbajul specific domeniului de predare - Referat ca temă de casă	Evaluarea participării active a studenților (activitate seminar)	20%
		Referate cu teme recomandate de cadrul didactic (temă de casă)	30%
10.6 Standard minim de performanță	- 2,5 puncte acumulate din îndeplinirea activităților de la seminar (îndeplinirea în proporție de 50% a cerințelor) și 2,5 puncte obținute la evaluarea finală orală (obținerea notei 5).		

Data completării

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,

30.09.2022

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,
(prestator)Director de departament,
(beneficiar),

30.09.2022

Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

.....

.....