

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Alina Martoma							
2.3. Tutorele de disciplină	Alina MArtoma							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. laborator	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					42
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					35
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	111				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Parcursarea disciplinei Anatomie funcțională si Fiziologie
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.
-------------------------	--

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.
-------------------------	---

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea conceptelor de fiziologice a efortului și a reacțiilor adaptative specifice activităților fizice și sportive.
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea reacțiilor adaptative ale organismului la efort specifice diferitelor activități fizice.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Mecanismul contracției fibrei musculare striate și tipuri de contracție	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Antrenamentul la altitudine medie, variații de fus orar și condiții climatice.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Alimentație specifică în sport	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Medicație specifică în sport	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Noțiuni de dopping	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Aspecte fiziologice ale stării de start, ale încălzirii și cea de-a doua respirație;	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Supraîncordarea și supraantrenamentul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
8. Selecție medico-biologică în sport	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
9. Starea de antrenament, forma sportivă;	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
10. Bazele fiziologice ale calităților fizice. Aspecte ale fiziologiei vitezei, rezistenței, forței și îndemânării;	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

1. Cărunțu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020
2. Enescu D.B., Neamțu O.M., Danoiu M., Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021
3. Guyton & Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018
4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007
5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008

Bibliografie obligatorie:

1. Baci, I., - „Fiziologie”, București, 1980, EDP.
2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.
3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979.
4. Grațon – „Fiziologie umană” – București, 1994,
5. Drăgan I. – „Practica medicinei sportive”, București, 1986
6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989
7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994.
8. Drăgan I., Stroeșcu V. – Medicația la sportivi, Editura București, 1995
9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986.
10. Tache S., Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III

12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității A.I.I. Cuza, Iași, 1995. 13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001. Material didactic în tehnologie ID: Martoma., A., FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025			
8.2. L	Metode de predare- învățare	Nr. de ore	Observații
1. Somatometrie și somatoscopie	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2. DInamometrie	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3.Determinarea tonusului muscular	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4. Evaluarea capacității de efort aerobe	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
5. Evaluarea capacității de efort aneroabe	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
6. Evaluarea stării de fitness	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
7. Evaluarea capacității de adaptare cardio- vasculare la efort	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Căruntu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020 2. Enescu D.B, Neamțu O.M, Danoiu M, Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021 3. Guyton & Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018 4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007 5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008 Bibliografie facultativă: 1. Baci, I., - „ Fiziologie”, București, 1980, EDP. 2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia. 3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979. 4. Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994, 5. Drăgan I. – „Practica medicinei sportive”, București, 1986 6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989 7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994. 8. Drăgan I., Stroiescu V. – Medicația la sportivi, Editura București, 1995 9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986. 10. Tache S. , Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III Material didactic în tehnologie ID: Martoma., A., FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025			

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice fiziologiei	Examen scris	80%
10.5. L	- Explicarea corectă a aspectelor conceptuale de fiziologie	Verificare curentă (pe parcurs)	20%
10.6. Standard minim de performanță			
- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fiziologiei. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la verificare pe parcurs, cât și la examenul scris.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23/06/2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect.dr. Alina MARTOMA

Lect.dr. Alina MARTOMA

