

**Dosar de concurs**  
pentru ocuparea postului:

**CONFERENȚIAR UNIVERSITAR**

**POZIȚIA 7**

**Departamentul: Kinetoterapie și Motricitate  
Specială**

**Facultatea: Educație Fizică și Sport**  
**Departamentul: Kinetoterapie și Motricitate Specială**  
Panelul 4 - Comisia de Psihologie și Științe Comportamentale

## **A. MEMORIU JUSTIFICATIV**

PENTRU SCOATEREA LA CONCURS A

**POSTULUI: CONFERENȚIAR UNIVERSITAR, POZIȚIA 7**

DIN STATUL DE FUNCȚII AL DEPARTAMENTULUI:  
**Kinetoterapie și Motricitate Specială**

### **A.1. Necesitatea ocupării postului în contextul realizării obiectivelor din planul de dezvoltare al facultății:**

Scoaterea la concurs a postului de CONFERENȚIAR, poziția 7 din Statul de funcții al DEPARTAMENTULUI: KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport, este o necesitate având în vedere evoluția structurii personalului didactic al Departamentului și mai ales a specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului la disciplinele, Fiziologie, Fiziologia efortului, Concepte ale unei diete sanatoase. Îmbunătățirea calitativă și cantitativă a procesului didactic este o prioritate pentru departamentul de Kinetoterapie și Motricitate Specială, promovând astfel afirmarea tinerelor cadre didactice sau de cercetare. Totodată, scoaterea postului la concurs este o necesitate deoarece piramida posturilor didactice conform ARACIS este distorsionată în departament.

### **A.2. Valoarea științifică ce se pretinde candidaților:**

*Candidații pe post trebuie să detina titlul științific de doctor și să îndeplinească criteriile minimale pentru ocuparea postului de conferențiar universitar:*

## **Standarde minimale pentru Educație Fizică și Sport**

### **Definiții, condiții, proceduri**

- Se iau în considerare numai realizările științifice, respectiv elementele de vizibilitate și impact relevante pentru domeniul psihologiei, al științelor educației, respectiv al științei sportului și al educației fizice sau în domenii de graniță cu acestea.
- O publicație se încadrează la un singur indicator, luând în considerare încadrarea cea mai favorabilă candidatului.
- Bazele de date internaționale (BDI) recunoscute sunt Web of Science (WoS) (cunoscută anterior ca ISI), Scopus, PsycInfo, ERIC, PubMed / Medline, ERIH Plus / ERIH Int 1 - ERIH Int 2, DOAJ, Ebsco (Academic Search Premiere, SPORTDiscuss, etc.), ProQuest, ScienceDirect, SpringerLink, Wiley Online Library, Sage, Ovid / Informa, Educational Research Abstracts Online, HEDBIB, CrossRef sau JSTOR.
- Conferințele internaționale sunt manifestări științifice care îndeplinesc cumulativ cel puțin patru dintre următoarele criterii: (a) conferința este organizată sau co-organizată de către o asociație sau o instituție științifică / profesională internațională; (b) peste 50% dintre membrii incluși în comitetul științific au afiliere instituțională în străinătate; (c) programul științific, precum și proceedings-urile sau rezumatele sunt publicate în format tipărit sau electronic într-o limbă străină de circulație internațională (engleză, franceză, germană sau spaniolă); (d) lucrările conferinței sunt desfășurate exclusiv într-o limbă străină de circulație internațională; (e) peste 50% dintre participanții cu lucrări înscrise în programul științific al conferinței au afiliere instituțională în străinătate. Conferințele care nu îndeplinesc criteriile minimale pentru a fi încadrate astfel vor avea statutul de conferințe naționale.
- Conferințele sau publicațiile BDI se referă la acele manifestări științifice, respectiv publicații, indexate într-una sau mai multe baze de date internaționale recunoscute prin prezentele standarde.
- Cărțile, capitolele de carte sau volumele colective ale conferințelor sunt clasificate în categoria A1 (publicații apărute la edituri de prestigiu internațional), categoria A2 (publicații apărute la edituri cu prestigiu recunoscut) sau categoria B (publicații apărute la alte edituri

recunoscute). Publicațiile indexate WorldCat în Karlsruhe Virtual Catalog KVK ([http://www.ubka.uni-karlsruhe.de/kvk\\_en.html](http://www.ubka.uni-karlsruhe.de/kvk_en.html)) sunt clasificate A1 dacă se regăsesc în cel puțin 25 de biblioteci ale unor instituții de învățământ superior din celelalte state membre ale Uniunii Europene sau din statele membre ale Organizației pentru Cooperare și Dezvoltare Economică. Publicațiile indexate A2 sau B sunt cele care fie au apărut la una dintre editurile menționate în tabelul următor, fie beneficiază de îndeplinirea condițiilor din ruta complementară. Conform acestei rute, o carte / capitol de carte / volum este inclusă în categoria A2 dacă îndeplinește minimum două criterii, respectiv în categoria B dacă îndeplinește cel puțin un criteriu dintre următoarele: (a) editura la care a apărut publicația are cel puțin o colecție relevantă pentru domeniul fundamental analizat, cu cel puțin 10 cărți științifice publicate în domeniu în ultimii cinci ani de zile; (b) publicația analizată este disponibilă în cel puțin 5 biblioteci ale unor instituții de învățământ superior din celelalte state membre ale Uniunii Europene sau din statele membre ale Organizației pentru Cooperare și Dezvoltare Economică, indexate în Karlsruhe Virtual Catalog KVK ([http://www.ubka.uni-karlsruhe.de/kvk\\_en.html](http://www.ubka.uni-karlsruhe.de/kvk_en.html)); (c) publicația analizată a apărut în cel puțin 800 de exemplare tipărite sau în cel puțin 500 de exemplare tipărite, în cazul în care poate fi achiziționată și în format digital; (d) lucrarea a acumulat cel puțin 5 citări în publicații indexate Web of Science. Publicațiile apărute la edituri clasificate pot primi un punctaj corespunzător unei categorii superioare dacă îndeplinesc criteriile specificate prin ruta complementară pentru acel nivel de clasificare. Publicațiile care nu îndeplinesc criteriile minime pentru a fi clasificate nu se punctează. Publicațiile apărute în ediții multiple pot fi punctate individual în situația în care sunt identificate modificări / revizuirii pe un număr semnificativ de pagini. De asemenea, publicațiile cu titluri diferite, dar cu un conținut similar, pot fi luate în considerare o singură dată. În aceste cazuri decizia privitoare la punctajul acordat aparține membrilor comisiilor de concurs / abilitare.

- Edituri A2: Presa Universitară Clujeană, Editura Riso Print (Cluj-Napoca), Editura Universitaria (Craiova); Editura Polirom (Iași), Editura Galați University Press; Editura Universității Transilvania (Brașov); Editura Discobolul (București), Editura Universității din Pitești, Editura Ovidius University Press (Constanța)
  - Edituri B: Editura Academiei Române, Editura Trei, Editura Universității din București, Editura Bren, Editura Printech, Editura Morosan, Editura CD Press, Editura Fest, Editura Didactică și Pedagogică RA (București); Editura Universității A.I.Cuza, Editura Pim (Iași); Editura Universității din Oradea; Editura Universității de Vest (Timișoara) \*
- \* Categorizarea editurilor se va actualiza anual.
- Rapoartele de analiză de politici / strategii educaționale sunt clasificate în rapoarte internaționale și rapoarte cu relevanță națională. Rapoartele internaționale îndeplinesc cumulativ următoarele trei criterii: (a) raportul este redactat la solicitarea unei organizații internaționale de prestigiu, fiind prezentat sub sigla acelei organizații (de exemplu UNICEF, UNESCO, Banca Mondială, OECD, Comisia Europeană sau agenții ale acesteia, OMS etc.); (b) raportul este redactat integral într-o limbă străină de circulație internațională; (c) analiza efectuată asupra problemei investigate este relevantă internațional (de exemplu, sunt prezentate comparații interțări). Rapoartele naționale îndeplinesc cumulativ două criterii: (a) raportul este redactat la solicitarea unei organizații cu prestigiu național, fiind prezentat sub sigla acelei organizații (de exemplu Ministerul Educației, Organizația Salvați Copiii etc.), (b) analiza efectuată asupra problemei investigate este relevantă național (de exemplu, sunt prezentate comparații la nivelul regiunilor de dezvoltare sau există evidențe ale utilizării la nivelul politicilor publice).

- Granturile luate în considerare în aceste standarde se referă la acele contracte de acordare a unei asistențe financiare, obținute în urma unei competiții de proiecte, a căror valoare nominală este de cel puțin 25.000 de euro sau echivalentul acestei sume în lei sau o altă valută. Granturile sunt clasificate, la rândul lor: (i) după tipul competiției (internaționale vs. naționale); (ii) după obiectul principal al finanțării – (a) cercetare cu relevanță publică largă, granturi finanțate, de regulă, de către agenții publice ce au drept scop finanțarea cercetării fundamentale sau a sectorului CDI (cercetare – dezvoltare – inovare) (de exemplu, UEFISCDI etc.); (b) cercetare cu relevanță specifică cum ar fi în granturi acordate de către companii orientate spre profit, asociații non-guvernamentale, fundații etc.; (c) proiecte de dezvoltare instituțională (de exemplu, oferirea de servicii unor beneficiari cuprinși într-un grup țintă). Prin excepție, nu se aplică plafonul financiar pentru granturile de cercetare cu relevanță publică largă, finanțate prin competiții naționale anterioare PN II (Planului Național de Cercetare Dezvoltare Inovare). Membrii comisiei de concurs / abilitare pot decide încadrarea unor granturi de dezvoltare instituțională în cele de cercetare, dacă se face dovada desfășurării unor activități consistente de cercetare prin intermediul grantului respectiv.
- Autor principal se referă la oricare dintre următoarele patru tipuri de autorat: (a) autor unic; (b) primul autor menționat în publicație; (c) autorul corespondent menționat în publicație; (d) situația în care se precizează explicit în cadrul publicației că toți autorii au o contribuție egală la realizarea publicației. În cazul domeniului educație fizică și sport și ultimul autor menționat poate avea statutul de autor principal.
- Co-autor se referă la orice alt caz decât cele menționate anterior (de exemplu, al doilea autor într-un articol, fără ca acesta să fie autor corespondent sau să se precizeze că toți autorii au o contribuție egală).
- n indică numărul de autori ai unei publicații.
- Pentru o serie de indicatori (cărți, rapoarte de analiză, conferințe, granturi etc.) se va aplica un coeficient de multiplicare m acolo unde formula de calcul include acest coeficient. Valorile lui m sunt:
- $m = 3$ , în cazul în care indicatorul punctat are o relevanță internațională certă (reviste indexate Web of Science; volume apărute în edituri clasificate A1; conferințe internaționale; granturi de cercetare cu relevanță publică largă obținute prin competiție internațională; rapoarte internaționale de analiză etc.);
- $m = 1$ , în cazul în care indicatorul punctat are o relevanță națională - impact și prestigiu la nivel național (volume apărute în edituri clasificate A2; conferințe naționale; reviste indexate în două BDI recunoscute, altele decât WoS; granturi de cercetare cu relevanță publică largă obținute prin competiție națională; rapoarte naționale de analiză etc.);
- $m = 0,5$ , în cazul în care indicatorul punctat are o relevanță națională secundară (volume apărute în edituri clasificate B; reviste indexate într-o singură BDI recunoscută, alta decât WoS etc.)
- Se stabilește un prag p de relevanță pentru factorul de impact (IF) al revistelor luate în considerare pentru indicatorii I1, I2, I5 și I6, care are următoarele valori:
- $p = 0.10$  pentru domeniul Educație Fizică și Sport.
- Contribuțiile autorului în reviste indexate Web of Science se iau în considerare doar din momentul publicării lor în Web of Science. Se va lua în considerare IF valabil la data publicării articolului în WoS.
- Standardele minimale sunt grupate în două arii: realizări științifice, respectiv vizibilitate și impact. În cadrul realizărilor științifice, indicatorii principali sunt menționați diferențiat

pentru a distinge între contribuțiile semnificative ca autor principal și contribuțiile semnificative realizate în calitate de co-autor.

- Fiecare arie are indicatori și punctaje specifice, reflectate în mai multe criterii de atins, cu mențiunea că toate aceste criterii trebuie îndeplinite cumulativ pentru a considera că persoana evaluată îndeplinește standardele minimale pentru poziția raportată.

### A. Realizari stiintifice

| Ind   | Denumirea indicatorului   | Punctaj            | Unitatea de masura     |
|---|---|--------------------|------------------------|
| <b>Realizari stiintifice semnificative in calitate de autor principal</b> |   |                    |                        |
| I1  | Contribuții în extenso de tip article sau review, publicate în reviste indexate în Web of Science (ISI), al căror IF este mai mare sau egal cu p, realizate în calitate de autor principal.   | 3 + (3 x IF)       | Articol                |
| I2  | Contribuții în extenso de tip article sau review, publicate în reviste indexate în Web of Science (ISI), al căror IF este mai mic decât p sau în reviste neindexate Web of Science (IF = 0), dar indexate în cel puțin două baze de date internaționale recunoscute, din care în cel puțin una se regăsește în format in extenso (full-text), realizate în calitate de autor principal. | 3+IF               | Articol                |
| I3  | Cărți publicate în calitate de autor principal în edituri clasificate A1 sau A2 (m A1 = 3; m A2 = 1).   | 12xm               | Carte                  |
| I4  | Capitole în cărți publicate în calitate de autor principal în edituri clasificate A1 sau A2 (m A1 = 3; m A2 = 1)  | 3xm                | Capitol                |
| <b>Realizari stiintifice semnificative in calitate de co-autor</b>        |   |                    |                        |
| I5  | Contribuții în extenso de tip article sau review, publicate în reviste indexate în Web of Science (ISI), al căror IF este mai mare sau egal cu p, realizate în calitate de co-autor   | 3 + [(3 x IF) / n] | Articol                |
| I6  | Contribuții în extenso de tip article sau review, publicate în reviste indexate în Web of Science (ISI), al căror IF este mai mic decât p sau în reviste neindexate Web of Science (IF = 0), dar indexate în cel puțin două baze de date internaționale recunoscute, din care în cel puțin una se regăsește în format in extenso (full-text), realizate în calitate de co-autor         | (3 + IF) / n       | Articol                |
| I7  | Cărți publicate în calitate de co-autor în edituri clasificate A1 sau A2 (m A1 = 3; m A2 = 1)   | 12 x m/n           | Carte                  |
| I8  | Capitole în cărți publicate în calitate de co-autor în edituri clasificate A1 sau A2 (m A1 = 3; m A2 = 1)   | 3xm/n              | Capitol                |
| <b>Alte realizari stiintifice</b>   |   |                    |                        |
| I9  | Lucrări in extenso (tip proceedings) indexate WoS sau altă BDI recunoscută, realizate în calitate de autor principal, publicate în volumele unor conferințe internaționale, cu relevanță pentru domeniul de abilitare, disponibile în format full-text în cel puțin o BDI (în cazul I9 și I10 se pot puncta cumulativ cel mult două contribuții / ediție conferință)                    | 1                  | Lucrare                |
| I10   | Lucrări in extenso (tip proceedings) indexate WoS sau altă BDI recunoscută, realizate în calitate de co-autor, publicate în volumele unor conferințe internaționale, cu relevanță pentru domeniul de abilitare, disponibile în format full-text în cel puțin o BDI.   | 1/n                | Lucrare                |
| I11   | Alte articole in extenso publicate în calitate de autor / co-autor în reviste științifice, cu condiția ca revistele să fie indexate la nivel de rezumat în cel puțin o bază de date internațională recunoscută.   | 1/n                | Articol                |
| I12   | Cărți publicate în calitate de autor / co-autor în edituri clasificate de tip B (m B = 0,5)   | 12xm/n             | Carte                  |
| I13   | Capitole în cărți publicate în calitate de autor / co-autor în edituri clasificate de tip B (m B = 0,5)   | 3xm/n              | Capitol                |
| I14   | Autor / co-autor rapoarte de analiză de politici/strategii educaționale 14.1 rapoarte internaționale (m = 3); 14.2 rapoarte naționale (m = 1)   | 8xm/n              | Raport                 |
| I15   | Brevete de invenție / drepturi de autor / mărci înregistrate OSIM/ORDA, ca urmare a unui demers de inovare științifică în vederea elaborării de materiale curriculare, teste psihologice sau educaționale, teste motrice / funcționale, softuri specializate etc.   | 3/n                | Brevet/ drept de autor |

**A 2. Vizibilitate și impact științific**

| <b>Ind</b> | <b>Denumire indicator</b>   | <b>Punctaj</b> | <b>Unitate de masura</b>     |
|------------|---|----------------|------------------------------|
| <b>I16</b> | Citări ale publicațiilor candidatului în lucrări indexate Web of Science (autocitările sunt excluse)  | <b>0.5</b>     | <b>Citare</b>                |
| <b>I17</b> | Alte citări ale publicațiilor candidatului (autocitările sunt excluse) I17.1 Disponibile în lucrări clasificate A1 (m = 3) I17.2. Disponibile în lucrări clasificate A2 sau în baza de date Scopus (altele decât cele deja incluse la I16) (m = 1) I17.3. Disponibile în lucrări clasificate B sau în alte surse academice identificabile prin Google Scholar (altele decât cele deja incluse) (m = 0.5)  | <b>m/10</b>    | <b>Citare</b>                |
| <b>I18</b> | Keynote speaker (comunicare științifică în plen) la conferințe internaționale (m = 3) / naționale (m = 1)   | <b>2xm</b>     | <b>Conferinta</b>            |
| <b>I19</b> | Membru în comitetul științific (A) / Referent științific pentru evaluarea și selecția lucrărilor unei conferințe (B) / Membru în comitetul de organizare (C) / Coordonator simpozion (Chair) (D) (se punctează o singură calitate / conferință) 19.1 Conferințe internaționale (m = 3) 19.2 Conferințe naționale (m = 1)  | <b>1xm</b>     | <b>Conferinta</b>            |
| <b>I20</b> | Președinte sau membru în comitetul executiv al unei asociații profesionale internaționale (m = 3) sau naționale (m = 1)   | <b>2xm</b>     | <b>Asociație</b>             |
| <b>I21</b> | Premii și distincții I21.1. Premii pentru activitatea științifică oferite de către instituții sau asociații științifice / profesionale internaționale (m = 3) sau naționale de prestigiu (CNCS, etc.) (m = 1) (nu sunt incluse granturile de deplasare sau premiile articolelor din zona roșie, galbenă etc.) I21.2. Obținerea în activitate a unor rezultate de prestigiu privind promovarea țării și a învățământului românesc (de exemplu distincțiile, medaliile primite de către sportivi, antrenori, alți specialiști pentru rezultate la JO, CM, CE etc., oferite de Președinția României, MENCSS, MTS etc.)   | <b>4xm</b>     | <b>Premiu</b>                |
| <b>I22</b> | Coordonator al unei colecții de carte   | <b>6</b>       | <b>Colectie</b>              |
| <b>I23</b> | Carte coordonată relevantă pentru domeniu (m A1 = 3; m A2 = 1; m B = 0.5)   | <b>8xm/n</b>   | <b>Carte</b>                 |
| <b>I24</b> | Redactor șef / editor sau membru în comitetul editorial al unei reviste cu comitet științific și peer-review I24.1. Revistă indexată Web of Science (m = 3) I24.2. Revistă indexată în cel puțin două BDI (m = 1) I24.3 Revistă indexată într-un BDI (m = 0.5)  | <b>4xm</b>     | <b>Revista</b>               |
| <b>I25</b> | Referent științific ad hoc pentru reviste cu comitet științific și peerreview I25.1. Revistă indexată Web of Science I25.2. Revistă indexată BDI (alta decât WoS)   | <b>0.3/0.2</b> | <b>Articol</b>               |
| <b>I26</b> | Profesor asociat / visiting scholar pentru o durată de cel puțin o lună de zile / susținerea unei conferințe sau prelegeri în fața cadrelor didactice sau a doctoranzilor (se punctează un singur aspect per universitate; nu sunt incluse aici schimburile Erasmus)<br>26.1 la o universitate din TOP 500 conform clasamentului URAP (m = 3)<br>26.2 la o universitate din afara topului 500 URAP, ca urmare a unei invitații nominale din partea instituției gazdă (m = 1)<br>26.3 profesor invitat / lector al federațiilor internaționale pe ramură de sport / Academiei Olimpice a CIO/Asociații profesionale internaționale (m= 1) / federațiilor naționale pe ramură de sport sau Academiei Olimpice a COSR (m = 0,5).   | <b>0.5xm</b>   | <b>Institutie/ invitatie</b> |
| <b>I27</b> | Director al unui grant finanțat / instituția coordonată<br>I27.1 Director grant de cercetare cu relevanță publică largă obținut prin competiție internațională, acordat de către o agenție / instituție internațională (m = 3)<br>I27.2. A. Director grant de cercetare cu relevanță publică largă obținut prin competiție națională / B. Coordonator echipă România pentru un grant de cercetare cu relevanță publică largă, obținut prin competiție internațională (m = 1)<br>I27.3. A. Director sau coordonator partener al unui grant de dezvoltare instituțională (de exemplu tip POSDRU, Erasmus + etc.) /<br>B. Director sau coordonator partener al unui grant de cercetare cu relevanță specifică (de exemplu finanțat de către o companie), obținut prin competiție națională sau internațională / C. Coordonator partener pentru un grant de cercetare cu relevanță publică largă, obținut prin competiție națională (m = 0.5) | <b>9xm</b>     | <b>Grant</b>                 |
| <b>I28</b> | Membru în echipa unui grant finanțat / instituția coordonată<br>I28.1 Membru în echipa unui grant de cercetare cu relevanță publică largă obținut prin competiție internațională sau națională (m = 1)<br>I28.2. Membru în echipa unui grant de cercetare cu relevanță specifică sau a unui   | <b>3xm</b>     | <b>Grant</b>                 |



|            |  |                                    |   |
|------------|--|------------------------------------|---|
|            | grant de dezvoltare instituțională obținut prin competiție internațională sau națională (m = 0,5)  |                                    |   |
| <b>I29</b> | Activitate de mentorat / îndrumare<br>29.1. Conducător științific / membru în comisia de îndrumare sau de evaluare a tezelor de doctorat (punctajul total la 29.1 este plafonat la maximum 10 puncte)<br>29.2. Mentor cu rol oficial de îndrumare a unor cercetători postdoctorali.  | <b>1/0.5</b>                       | <b>Doctorand</b>  |
| <b>I30</b> | 30.1. Inițierea sau coordonarea unor programe de studii universitare sau post-universitare<br>30.2. Introducerea unor discipline noi în planul de învățământ   | <b>1</b><br><b>2</b><br><b>0.5</b> | <b>Indrumat</b><br><b>Program</b><br><b>Disciplina</b>  |
| <b>I31</b> | Coordonarea unui centru sau laborator de cercetare, recunoscut de către Senatul Universității sau Consiliul Științific al Institutului de cercetare  | <b>2</b>                           | <b>Centru</b>   |
| <b>I32</b> | Evaluator proiecte / membru în Panel în competiții internaționale (m = 3) / naționale (m = 1) de granturi de cercetare   | <b>1xm</b>                         | <b>Editie/</b><br><b>competitie</b>                     |
| <b>I33</b> | Membru în grupul de experți<br>33.1. Comisii / consilii științifice sau organisme internaționale (de exemplu UNESCO, UNICEF, CIO, Federații internaționale pe ramuri de sport etc.) (m = 3)<br>33.2. Comisii / consilii științifice sau organisme naționale (CNATDCU, CNCS, ANCS, ARACIS sau alt grup de lucru consultativ / de lucru la nivelul MENCS sau la nivel interministerial, alcătuit ca urmare a unui ordin emis de MENCS sau de către un alt for ministerial (m = 1)  | <b>1xm</b>                         | <b>Comisie</b>  |
| <b>I34</b> | Furnizarea de servicii pentru beneficiarii externi ai instituției (cursuri sau programe de formare / perfecționare profesională în domeniu)  | <b>0.5</b>                         | <b>Pe curs</b><br><b>avizat</b>                         |
| <b>I35</b> | 35.1. Antrenor emerit / profesor emerit / maestru emerit al sportului / arbitru internațional / comisar / observator (se iau în calcul doar calitățile existente la data înscrierii în concurs)<br>35.2. Premii pentru activitatea sportivă acordate de către instituții naționale (MTS, MENCS, COSR) sau internaționale<br>35.3. Performanțe ale sportivilor antrenați (JO, CM, JMU – locurile 15; CE, CN – locurile 1), creații pe linia sportului de performanță, recuperării motrice și funcționale, kinetoterapiei și kinetoprofilaxie (linii metodice / metodologii / strategii de pregătire pe ramuri de sport / probă sportivă recunoscute în comunitatea de specialiști / federații pe ramuri de sport); programe de profilaxie și recuperare prin mijloace kinetice pentru diferite categorii de populație / grupe de vârstă / grupe profesionale / patologii) recunoscute de organisme profesionale și / sau științifice naționale și internaționale. | <b>3/2/2</b>                       | <b>Pe titlu/</b><br><b>premiu/acti</b><br><b>vitare</b> |

**A3. Alte realizari (valabil doar pentru posturile de asistent si lector).**

| <b>Ind.</b> | <b>Denumire indicator</b>   | <b>Punctaj</b> | <b>Unitate de masura</b>              |
|-------------|---|----------------|---------------------------------------|
| <b>I36.</b> | Participarea la conferințe: (m=3 conferințe internaționale; m=1 conferințe naționale); Sa se ataseze diploma de participare la conferinta   | 1xm            | pentru fiecare participare            |
| <b>I37.</b> | Articole publicate în volumele unor conferințe naționale/ internaționale sau în reviste recunoscute de comunitatea academică (altele decât cele cuprinse la indicatorii de la A1 și A2)   | 0,5            | Articol (indiferent de nr. de autori) |
| <b>I38</b>  | Participarea la cursuri/seminarii/workshop-uri de perfecționare în domeniu. Sa se ataseze diploma de participare la conferinta.   | 1              | Pe activitate                         |
| <b>I39</b>  | 39.1. Antrenor / arbitru / observator (se iau în calcul doar calitățile existente la data înscrierii în concurs)<br>39.2. Premii pentru activitatea sportivă acordate de către instituții naționale (MTS, MENCS, COSR) sau internaționale.<br>39.3. Performanțe ale sportivilor antrenați, creații pe linia sportului de performanță, recuperării motrice și funcționale, kinetoterapiei și kinetoprofilaxie (linii metodice / metodologii / strategii de pregătire pe ramuri de sport / probă sportivă recunoscute în comunitatea de specialiști / federații pe ramuri de sport); programe de profilaxie și recuperare prin mijloace kinetice pentru diferite categorii de populație / grupe de vârstă / grupe profesionale / patologii) recunoscute de organisme profesionale și / sau științifice naționale și internaționale. | 2/1/1          | Pe activitate                         |
| <b>I40</b>  | Director/ membru in echipa unui grant/ proiect finantat de o institutie publica.  | 2/1            | Pe activitate                         |



**STANDARDE MINIMALE PENTRU DOMENIUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

| Aria A 1                     | Criteriu | Indicatori esențiali / suma indicatorilor | Standard minimal asistent | Standard minimal lector | Standard minimal conferențiar | Standard minimal profesor |
|------------------------------|----------|---|---------------------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Realizări științifice (A 1)  | C1       | I1  |                           |                         | 4                             | 6                         |
|                              | C2       | I3+I4                                     |                           |                         | 15                            | 24                        |
|                              | C3       | Total A1 (I1+I15)                         |                           |                         | 55                            | 65                        |
| Vizibilitate și impact (A 2) | C4       | I16                                       |                           |                         | 2                             | 4                         |
|                              | C5       | I27                                       |                           |                         | -                             | 4                         |
|                              | C6       | Total A2 (I16+I37)                        |                           |                         | 25                            | 55                        |
| <b>TOTAL</b>                 |          | <b>Total A1+A2</b>                        | <b>5</b>                  | <b>10</b>               | <b>80</b>                     | <b>120</b>                |
| Alte realizari (A3)          |          | I36, I38                                  | 5                         | 10                      | Nu se aplica                  | Nu se aplica              |
| <b>TOTAL</b>                 | C7       | <b>Total general</b>                      | <b>10</b>                 | <b>20</b>               | <b>80</b>                     | <b>120</b>                |

În domeniul Științei Sportului și al Educației Fizice sunt eligibili pentru a fi abilitați candidații care au obținut titlul de doctor în domeniu. Candidații care provin din specializarea kinetoterapie, absolvenți ai unei facultăți de medicină generală și deținând titlu de doctor în domeniul medicină generală, pot fi abilitați cu condiția ca tema de doctorat să se încadreze în curricula domeniului Educație Fizică și Sport.

**Dispoziții tranzitorii**

1. Revistele românești care nu sunt indexate în BDI recunoscute prin prezentul ordin, dar care au fost indexate în BDI recunoscute conform ordinului 6560 / 2012, publicat în MO Partea I la data de 27.12.2012, primesc statutul de Reviste recunoscute într-o BDI (indicatorul I 11). Acest statut este unul tranzitoriu, încetând la data de 01.03.2018. Pentru continuarea recunoașterii după această dată, revistele trebuie să facă dovada includerii în cel puțin o bază de date dintre cele recunoscute prin prezentul ordin.

2. În domeniul științei sportului și al educației fizice, pentru o perioadă de doi ani de zile de la intrarea în vigoare a acestor norme, criteriile C1 și C2 se cumulează sub rezerva respectării următoarei condiții: punctajul neîndeplinit la C1 să fie compensat exclusiv prin intermediul punctelor acumulate la indicatorii I2 sau I9. Criteriile C1 și C2 nu se cumulează în cazul candidaților pentru abilitare.

**A.3. Perspectivele postului:**

La nivelul Departamentului de KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ au existat o serie de pensionări sau transferări la alte instituții, pe posturile de profesor universitar, conferențiar universitar, lector universitar și asistent universitar. Astfel, în urma acestor evenimente s-a produs un dezechilibru între ponderea posturilor, cu efecte negative în ceea ce privește viitoarea reacreditare a programelor de studiu ale facultății noastre și a desfășurării în condiții optime a procesului didactic.

Postul de **conferențiar universitar** propus pentru a fi scos la concurs are în perspectivă menținerea echilibrului în departament și oferă viitorului titular perspectiva realizării cursurilor, seminariilor, lucrărilor practice specifice facultății noastre, precum și a creării unei cariere universitare, ceea ce va permite îmbunătățirea activităților de cercetare din facultate.

#### A.4. Numărul posturilor existente deja în aceeași specialitate:

În prezent există 2 norme didactice care conțin disciplina Fiziologie, 2 norme didactice care conțin disciplina fiziologia efortului, 1 norma didactică care conține disciplina Concepte ale unei diete sănătoase.

|              | Titulari | Vacante | Total |
|--------------|----------|---------|-------|
| Profesor     | 1        | 0       | 1     |
| Conferențiar | 5        | 2       | 7     |
| Lector       | 4        | 15      | 19    |
| Asistent     | 3        | 3       | 6     |
| Nr. posturi  | 13       | 20      | 33    |

#### A.5 Analiza statistică pe ultimii 3 ani privind evoluția numărului de candidați și de studenți înmatriculați la programele de studii unde se desfășoară activitățile din cadrul posturilor scoase la concurs sau pentru care se organizează examen de promovare în cariera didactică, după caz:

| Programul de studii universitare de licență |                                       | Anul      | Gr. | Nr stud. | Gr.       | Nr stud. | Gr.       | Nr stud. |
|---|---------------------------------------|-----------|-----|----------|-----------|----------|-----------|----------|
|   |                                       | 2020-2021 |     |          | 2021-2022 |          | 2022-2023 |          |
| 1   | Educație Fizică și Sportivă – ZI      | 1         | 3   | 74       | 3         | 70       | 3         | 74       |
|   |                                       | 2         | 3   | 64       | 3         | 71       | 3         | 56       |
|   |                                       | 3         | 3   | 63       | 3         | 69       | 3         | 75       |
| 2   | Educație Fizică și Sportivă – FR      | 1         | 1   | 48       | 2         | 73       | 2         | 60       |
|   |                                       | 2         | 1   | 26       | 1         | 30       | 1         | 41       |
|   |                                       | 3         | 1   | 28       | 1         | 29       | 1         | 34       |
| 3   | Sport și performanță motrică          | 1         | 1   | 34       | 2         | 41       | 2         | 50       |
|   |                                       | 2         | 1   | 30       | 1         | 25       | 1         | 31       |
|   |                                       | 3         | 1   | 30       | 1         | 22       | 1         | 26       |
| 4   | Kinetoterapie și motricitate specială | 1         | 3   | 75       | 3         | 73       | 3         | 75       |
|   |                                       | 2         | 3   | 69       | 3         | 69       | 3         | 72       |
|   |                                       | 3         | 3   | 66       | 3         | 69       | 3         | 64       |
| Total                                       |                                       |           |     | 607      |           | 641      |           | 658      |

#### A6. Strategia și dinamica de dezvoltare a resurselor umane, inclusiv situația pensionabililor în următorii 5 ani

#### DEPARTAMENTULUI: KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

| Nr<br>Crt | Nume Prenume          | Data nașterii |      |      | Vârsta în anul |      |      |      |      |      |
|-----------|-----------------------|---------------|------|------|----------------|------|------|------|------|------|
|           |                       | ziua          | luna | anul | 2023           | 2024 | 2025 | 2026 | 2027 | 2028 |
| 1.        | ORAVIȚAN Mihaela      | 02            | 06   | 1968 | 55             | 56   | 57   | 58   | 59   | 60   |
| 2.        | GLIGOR Șerban Mădălin | 29            | 01   | 1970 | 53             | 54   | 55   | 56   | 57   | 58   |

|     |                           |    |    |      |    |    |    |    |    |    |
|-----|---------------------------|----|----|------|----|----|----|----|----|----|
| 3.  | NAGEL Adrian Constantin   | 21 | 05 | 1963 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 |
| 4.  | PANTEA Corina Marina      | 01 | 02 | 1968 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 5.  | SÎRBU Elena               | 24 | 06 | 1970 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 |
| 6.  | ALMĂJAN-GUȚĂ Bogdan       | 14 | 04 | 1976 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 7.  | RĂSĂDEAN Marcel Florentin | 25 | 05 | 1976 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 8.  | NEGREA Crisitian          | 26 | 12 | 1973 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |
| 9.  | STĂNILĂ Alexandra-Mihaela | 22 | 07 | 1983 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 10. | MIRICĂ Nicoleta           | 09 | 12 | 1974 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
| 11. | POPESCU Silvia            | 09 | 01 | 1989 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| 12. | STRAVA Cosmin             | 28 | 04 | 1992 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 13. | VUTAN Ana-Maria           | 17 | 04 | 1979 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |
| 14. | DOMOKOS Cerasela          | 23 | 12 | 1992 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 15. | STÎNCEL Oana              | 12 | 07 | 1989 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| 16. | Hrițcu Bogdan             | 06 | 06 | 1996 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |

Departamentul Kinetoterapie și Motricitate Specială are o strategie bazată pe evoluția numărului de candidați care au fost în ultimii ani în acest departament și pe previziunile naționale cu privire la potențialii candidați ai acestei facultăți, respectiv acestui departament. Strategia resurselor umane este una echilibrată, încercând să asigure șanse egale de promovare sau angajare, asigurând astfel o creștere a calității procesului instructiv-educativ. Scoaterea la concurs a postului se face în urma analizei financiare a departamentului, existând certitudinea susținerii acestuia din punct de vedere financiar.

### Departamentul Kinetoterapie și Motricitate Specială

| Funcții didactice                  | Număr posturi ocupate cu titulari | Număr posturi vacante | Nr. posturi care ar trebui ocupate pentru îndeplinirea standardelor de calitate ARACIS |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--|
| Asistent universitar               | 3                                 | 3                     | 5  |
| Lector universitar/ Șef de lucrări | 4                                 | 15                    | 6  |
| Conferențiar universitar           | 5                                 | 2                     | 3  |
| Profesor universitar               | 1                                 | 0                     | 2  |
| TOTAL                              | 15                                | 18                    | -  |

#### **A.7. Strategia de cercetare științifică a departamentului și modul în care ocupantul postului ar trebui să se integreze acestei strategii;**

Strategii pe termen mediu și lung

- Continuarea dotării laboratoarelor și a bibliotecii FEFS, atât din veniturile proprii ale facultății, cât și din contractele de cercetare (aflate deja în derulare sau din potențiale noi contracte).
- Continuarea organizării Simpozionului studențesc, în cadrul Zilelor Academice Timișene, cu tema *Actualități și perspective în educație fizică, sport de performanță și kinetoterapie*, în luna mai a fiecărui an.
- Organizarea Congresului Internațional al Consorțiului Universitaria odată la trei ani, al Congresului Facultății de Educație Fizică și Sport a Universității de Vest din Timișoara, în prima săptămână a lunii noiembrie a fiecărui an par și a Simpozionului Științific al facultății, în prima săptămână a lunii noiembrie a fiecărui an impar;
- Continuarea editării anuale a *Analelor Universității de Vest, seria Educație Fizică și Sport*, ISSN: 1453-7699 – volum dedicat publicării lucrărilor științifice care sunt comunicate în cadrul celor 2 manifestări științifice anuale ale facultății, acreditarea CNCSIS a acesteia; indexarea acesteia într-o bază de date internațională (EBSCO);
- Continuarea editării revistei facultății – *Timișoara Physical Education And Rehabilitation Journal*, ISSN:2065-0574, cod CNCSIS 1018, categoria C, în ritmul menționat (anual), menținerea indexării în cele 2 baze de date internaționale cu care am încheiat contracte de colaborare în anul 2010 pe 3 și, respectiv 5 ani (EBSCO – secțiunea **SPORTDiscus with Full Text** și ProQuest), precum și în bazele de date internaționale DOAJ, J-GATE și De Gruyter Open; menținerea includerii revistei în cataloagele internaționale în care este deja inclusă (Ulrichsweb, HKUL și ISSN International Centre); înscrierea acestei publicații în noi baze de date și cataloage internaționale; cotarea revistei într-o categorie CNCSIS superioară.
- Propuneri de granturi, proiecte la nivel național și internațional;
- Continuarea colaborării cu „Special Olympics”;
- Continuarea activității în cadrul contractelor Erasmus – schimburi studențești și de cadre didactice;
- Continuarea colaborării la nivelul Consorțiului având ca scop și promovarea activității științifice de la nivelul facultăților de profil din cadrul instituțiilor partenere;
- Continuarea proiectelor de cercetare contractate;
- Realizarea cercetării cu colectivele prezentate (la direcțiile de cercetare) pe teme de cercetare prestabilite;
- Promovarea personalului didactic care corespunde cerințelor de promovare;
- Obținerea de către profesorii titulari ai facultății a titlului de conducător de doctorat.
- Participarea la conferințe, congrese, simpozioane și stagii de informare, documentare și diseminare de informații din domeniile de interes ale cercetării realizate de cadrele didactice ale facultății.
- Acreditarea la nivelul Senatului Universității de Vest din Timișoara și la nivel CNCSIS a 1-2 centre de cercetare în cadrul facultății.

**A.8. Strategia de internaționalizare a departamentului și a programelor de studii gestionate de departament și modul în care ocupantul postului ar trebui să se integreze acestei strategii**

Obiectiv strategic: Internaționalizarea Departamentului Educație Fizică și Sportivă din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport - UVT prin transformarea sa în actor proactiv în relațiile

academice regionale, europene și globale, în vederea creșterii calității și impactului activităților de educație, cercetare științifică.

- Crearea cadrului necesar pentru creșterea calității și volumului de acțiuni în direcția internaționalizării.
- Internaționalizarea curriculei
- Organizarea de evenimente și parteneriate cu caracter internațional
- Dezvoltarea unor inițiative/proiecte de formare profesională pentru cadrele didactice în vederea creșterii calității activității lor într-o universitate internațională.
- Marketing internațional în vederea promovării departamentului în străinătate
- Creșterea numărului de studenți internaționali.
- Creșterea numărului de lectori internaționali
- Creșterea numărului de mobilități ale studenților în străinătate și a calității acestora.
- Creșterea numărului de mobilități de predare în străinătate și a calității acestora.
- Creșterea numărului de mobilități de formare în străinătate și a calității acestora.
- Creșterea numărului de participări ale membrilor departamentului la evenimente internaționale organizate în străinătate.

Creșterea calității și impactului internațional al activității de cercetare a departamentului.

**A.9. Fișa individuală a postului ce urmează a fi scos la concurs, respectiv pentru care urmează să se organizeze examen de promovare, după caz, care include descrierea postului și atribuțiile/activitățile aferente postului scos la concurs, respectiv pentru care se organizează examen de promovare, după caz:**

**Aprobat, Prof. Univ. Dr.  
Marilen Gabriel PIRTEA**

**FIȘA POSTULUI  
personal didactic**

**Anexă la Contractul Individual de Muncă nr. «CIM»**

**I. DATE PRIVIND IDENTIFICAREA POSTULUI**

- |   |
|---|
| 1. Numele și prenumele titularului: « <b>Nume</b> »               |
| 2. Facultate: « <b>Structura1</b> »                               |
| 3. Departament: « <b>Structura2</b> »                             |
| 4. Denumirea postului: CONFERENȚIAR UNIVERSITAR / Cod COR: 231002 |

**II. CONDIȚII SPECIFICE PRIVIND OCUPAREA POSTULUI**

- |  |
|--|
| 1. Studii specifice: superioare, conform Legislației și Regulamentului de ocupare a posturilor didactice |
|--|

2. Experiență: conform Regulamentului de ocupare a posturilor didactice
3. Competență managerială<sup>1</sup> (cunoștințe de management, calități și aptitudini manageriale)

### III. SFERA RELAȚIILOR ORGANIZAȚIONALE

1. Ierarhice:
  - subordonat față de: **DIRECTOR DE DEPARTAMENT**
  - superior pentru: -
2. Funcționale: cadre didactice, departamentele administrative, organizații studențești;
3. Reprezentare: -
4. Sfera relațională:
  - internă - cu cadre didactice, departamentele administrative, organizații studențești;
  - externă - cu reprezentanți ai organismelor partenere Departamentului/Facultății/Universității de Vest din Timișoara.

### IV. OBIECTIVELE SPECIFICE POSTULUI

Desfășurarea activităților didactice, de cercetare și a celor complementare, în concordanță cu misiunea și obiectivele Universității de Vest din Timișoara, urmărindu-se creșterea calității prestației didactice, a rigorii științifice, precum și perfecționarea pregătirii profesionale.

### V. ATRIBUȚII, RESPONSABILITĂȚI ȘI SARCINI SPECIFICE POSTULUI

#### A. Activități normate în statul de funcții

##### I. Activități de predare, inclusiv pregătirea acestora

1. Cursuri aferente ciclului de studii universitare de licență
2. Cursuri aferente ciclului de studii universitare de master
3. Cursuri la forma studii academice postuniversitare
4. Cursuri la forma studii postuniversitare de specializare, inclusiv cursuri de pregătire pentru examenele de definitivat sau dobândirea de grad didactic organizate pentru profesorii din licee, gimnazii și pentru institutori
5. Cursuri de perfecționare postuniversitare, inclusiv cursuri de pregătire pentru examenele de definitivat sau dobândirea de grad didactic organizate pentru profesorii din licee, gimnazii și pentru institutori
6. Module de curs pentru formarea continuă
- 7<sup>2</sup>. Cursuri la școlile de studii avansate (doctorate)
- 8<sup>3</sup>. Cursuri organizate pentru pregătirea doctoranzilor
9. Alte cursuri (prelegeri) normate la forme moderne de învățământ universitar

##### II. Activități de seminar, proiecte de an, lucrări practice și de laborator (inclusiv pregătirea acestora)

1. Activități de seminar, complementare sau nu cursurilor enumerate la capitolul A.I., după caz, conform planului de învățământ
2. Îndrumarea realizării proiectelor de an, complementare sau nu cursurilor de la capitolul A.I., după caz, conform planului de învățământ
3. Lucrări practice și de laborator, conform cu planul de învățământ;

##### III. Îndrumarea (conducerea) proiectelor de finalizare a studiilor, a lucrărilor de licență și de absolvire (disertație)

##### IV. Îndrumarea (conducerea) de proiecte de absolvire, de lucrări de disertație sau de absolvire pentru toate formele de pregătire postuniversitară, prevăzute în planul de învățământ

<sup>1</sup> Pentru funcțiile de conducere

<sup>2</sup> Dacă nu se regăsesc în Statul de funcții de la Școala doctorală

<sup>3</sup> Dacă nu se regăsesc în Statul de funcții de la Școala doctorală

|   |
|---|
| V. Activitate de practică productivă sau practică pedagogică (inclusiv pregătirea acestora)   |
| VI <sup>4</sup> . Îndrumarea doctoranzilor în stagiu (activitate normată) și în poststagiu  |
| VII. Conducerea activităților didactice artistice sau sportive (inclusiv pregătirea acestora) <sup>5</sup> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cursuri de turism pentru studenți</li> <li>- Cursuri sportive pentru studenți sau copiii angajaților</li> <li>- Gimnastică aerobică</li> <li>- Antrenamente cu echipe reprezentative (atletism, jocuri sportive)</li> <li>- Îndrumarea loturilor sportive în timpul desfășurării competițiilor</li> <li>- Organizarea de crosuri sau alte manifestări sportive de interes universitar sau național</li> <li>- Îndrumarea formațiilor artistice de interes universitar</li> <li>- Organizarea manifestărilor artistice</li> </ul>  |
| VIII. Activități de evaluare <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluare în cadrul pregătirii prin doctorat<sup>6</sup>: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comisie concurs de admitere</li> <li>- Comisie examen de doctorat</li> <li>- Comisie susținere publică teza de doctorat, inclusiv de evaluare a tezei</li> <li>- Evaluare referat de doctorat (prin participare la comisia de îndrumare)</li> </ul> </li> <li>2. Evaluare în cadrul concursurilor de admitere la toate formele de învățământ (inclusiv postuniversitar, altele decât doctoratul): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborare tematică și bibliografie</li> <li>- Comisie redactare subiecte</li> <li>- Comisie examinare orală</li> <li>- Comisie corectură teze</li> <li>- Corectură teste</li> <li>- Comisie supracorectură</li> <li>- Comisie contestații</li> <li>- Comisie concurs de admitere (organizare, modernizare)</li> <li>- Comisie supraveghere examen scris</li> </ul> </li> <li>3. Evaluarea în cadrul activităților didactice directe la toate formele de învățământ (curs, seminar, proiecte de an, proiecte (lucrări) de finalizare a studiilor, lucrări de laborator) inclusiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluare și notare teme de casă/proiecte</li> <li>- Evaluare și notare examene parțiale</li> <li>- Evaluare și notare examen (test) final</li> <li>- Evaluare și notare teme (probleme) rezolvate acasă</li> </ul> </li> <li>4. Evaluare și activități complementare în cadrul comisiilor de finalizare a studiilor universitare sau postuniversitare <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborare tematică și bibliografie</li> <li>- Comisie elaborare subiecte</li> <li>- Comisie examinare și notare</li> <li>- Comisie supraveghere probe scrise</li> <li>- Comisie corectură (supracorectură)</li> <li>- Comisie contestații</li> </ul> </li> </ol> |
| IX. Consultații (pentru toate formele conexe cursurilor de la capitolul A.I.)   |
| X. Îndrumarea cercurilor științifice  |
| XI. Îndrumarea studenților (tutoriat) pentru alegerea rutei profesionale în cadrul sistemului de credite transferabile  |
| XII. Participarea la comisii și consilii în interesul învățământului  |
| XIII. Activități privind promovarea cadrelor didactice din învățământul preuniversitar  |

<sup>4</sup> Dacă nu se regăsesc în Statul de funcții de la Școala doctorală

<sup>5</sup> În cazul facultăților de profil (Facultatea de Arte și Design, Facultatea de Educație Fizică și Sport, respectiv Facultatea de Muzică și Teatru)

<sup>6</sup> Dacă nu se regăsesc în Statul de funcții de la Școala doctorală

|  |
|--|
| <p>1. Definitivatul</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborare programe și bibliografie</li> <li>- Îndrumare și consultanță de specialitate și pedagogică</li> <li>- Inspecție școlară specială pentru evaluarea de specialitate, metodică și pedagogică</li> <li>- Elaborarea subiectelor pentru probele scrise, supraveghere, corectare și notare</li> <li>- Elaborarea subiectelor pentru probele orale, examinare și notare (comisie)</li> <li>- Organizare examen</li> </ul> <p>2. Gradul didactic II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborare programe și bibliografie</li> <li>- Consultanță și îndrumare (minimum două inspecții)</li> <li>- Inspecție școlară specială pentru evaluarea de specialitate, metodică și pedagogică</li> <li>- Elaborarea subiectelor pentru testul de specialitate și metodică specialității</li> <li>- Supraveghere teză, corectare și notare</li> <li>- Elaborarea subiectelor pentru proba orală, examinare și notare</li> </ul> <p>3. Gradul didactic I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborare tematică, elaborare subiecte, examinare și notare în cadrul colocviului de admitere</li> <li>- Îndrumare (minimum două inspecții)</li> <li>- Inspecție școlară specială pentru evaluarea de specialitate, metodică și pedagogică</li> <li>- Îndrumarea și evaluarea lucrării metodică-științifice</li> <li>- Participare la comisia pentru susținerea lucrării de grad (evaluare și notare)</li> </ul> <p>4. Concurs pentru ocuparea posturilor vacante</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborarea tematicii și a bibliografiei</li> <li>- Comisie susținere examen</li> <li>- Comisie contestații</li> <li>- Comisie organizare concurs</li> <li>- Comisie supraveghere probe scrise</li> </ul> |
| <p>XIV. Activități privind pregătirea și promovarea cadrelor didactice din învățământul superior</p> <p>1. Concurs pentru ocuparea unui post de asistent universitar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Îndrumare metodică și științifică</li> <li>- Elaborare tematică și bibliografie</li> <li>- Elaborarea subiectelor pentru probele scrise, supraveghere teză, corectare și notare</li> <li>- Elaborarea subiectelor pentru probele orale, examinare și notare</li> <li>- Participare la proba practică și evaluare</li> </ul> <p>2. Concurs pentru ocuparea unui post de lector universitar (șef de lucrări)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Îndrumare metodică și științifică</li> <li>- Verificare dosar de concurs</li> <li>- Stabilire temă prelegere</li> <li>- Participare la prelegerea publică</li> <li>- Evaluare</li> </ul> <p>3. Concurs pentru ocuparea unui post de conferențiar universitar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analiză de dosar</li> <li>- Stabilire temă prelegere</li> <li>- Participare la prelegerea publică</li> <li>- Evaluare</li> </ul>   |
| <p><b>B. Activități de pregătire științifică și metodică și alte activități în interesul învățământului</b></p>  |
| <p>I. Pregătire individuală (autoperfecționare)</p>  |
| <p>II. Audiarea unor cursuri sau parcurgerea unor module de curs. Parcurgerea completă a formelor postuniversitare de învățământ în domeniul de activitate sau într-unul complementar</p>  |
| <p>III. Participarea la conferințe, simpozioane, congrese ș.a., organizate în domeniul de activitate principal sau în domenii interdisciplinare</p>  |
| <p>IV. Organizarea de congrese ș.a., în domeniul de activitate sau în domenii colaterale (complementare)</p>   |
| <p>V. Înființarea, amenajarea și modernizarea laboratoarelor, a stațiilor-pilot, a centrelor de excelență</p>  |



|  |
|--|
| (cercetare), a aparaturii de laborator ș.a.  |
| VI. Organizarea de schimburi academice între diferite universități din țară și din străinătate   |
| VII. Participarea la programele internaționale la care România este parte  |
| VIII. Perfecționarea propriei pregătiri pedagogice   |
| IX. Elaborarea de manuale, îndrumare, culegeri de probleme și de teste și a altor materiale didactice  |
| <b>C. Activități de cercetare științifică, de dezvoltare tehnologică, activități de proiectare, de creație artistică potrivit specificului</b> |
| I. Activități prevăzute în planul intern   |
| II. Activități în cadrul centrelor de cercetare din cadrul UVT   |
| III. Activități în cadrul centrelor de transfer tehnologic   |
| IV. Elaborarea individuală de inovare sau invenție prevăzute în planul intern  |
| V. Documentare privind oportunitățile de finanțare pentru proiecte de cercetare  |
| VI. Elaborarea tratatelor, a monografiilor și a cărților de specialitate prevăzute în planul intern  |

#### VI. ALTE SARCINI ȘI RESPONSABILITĂȚI

|   |   |
|---|---|
| I.  | Atribuții pe linie managerială și a celor cu privire la sistemul de control managerial intern, așa cum sunt ele stipulate în reglementările interne ale Universității de Vest din Timișoara în ceea ce privește dezvoltarea sistemului de control intern managerial.  |
| II.   | Respectarea prevederilor Cartei, Regulamentelor și celorlalte reglementări interne în vigoare în Universitatea de Vest din Timișoara;   |
| III.  | Respectarea obligațiilor privind prevenirea și protecția în domeniul securității și sănătății în muncă, prevenirea și apărarea împotriva incendiilor, așa cum sunt ele stabilite prin legislația din domeniu;   |
| IV.   | Constituie obligație de serviciu verificarea zilnică (cu excepția concediului legal) a corespondenței electronice sosite pe adresa instituțională de e-mail;  |
| V.  | Participarea, la solicitarea Directorului de Departament/Decanului, la alte activități în interesul instituției;  |
| VI.   | Răspunde în termen la solicitările de ordin administrativ, punând la dispoziția persoanelor responsabile, documentele, datele și informațiile solicitate, legate de activitățile în care acesta este implicat.  |
| VII.  | Verificarea zilnică (cu excepția vacanțelor și a concediului legal) a corespondenței electronice sosite pe adresa instituțională de e-mail.   |
| VIII.   | În temeiul prevederilor art.39. alin. (2), lit.e) din Codul Muncii- republicat și a art.39. din Hotărârea nr. 355/2007 privind supravegherea sănătății lucrătorilor, salariatul este obligat să se prezinte la examenele medicale de supraveghere a sănătății la locul de muncă, conform planificării efectuate de către medicul de medicina muncii cu acordul angajatorului. |
| IX.   | Se obligă să respecte secretul de serviciu.   |
| X.  | Asigură confidențialitatea datelor personale pe care le prelucrează pe toată durata contractului individual de muncă și după încetarea acestuia, pe termen nelimitat, în conformitate cu prevederile Regulamentului UE 2016/679, a altor dispoziții de drept al Uniunii Europene sau de drept intern, aplicabile.   |
| XI.   | Constituie obligație de serviciu și alte sarcini date de șeful ierarhic superior, legate de specificul postului cu respectarea repartizării echitabile a sarcinilor între posturi.  |
| XII.  | Realizarea sarcinilor de ordin administrativ reglementate la nivelul universității sau atribuite de șeful ierarhic superior; legate de specificul postului cu respectarea repartizării echitabile a sarcinilor între posturi.   |
| <i>– se pot detalia alte sarcini, atribuții, responsabilități, obiective și/sau termene stabilite nominal de către șeful ierarhic superior;</i> |   |

#### VII. RESPONSABILITĂȚI PRIVIND PROTECȚIA ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

- În realizarea sarcinilor de serviciu are obligația de a respecta Normele de Tehnica Securității și Sănătății Muncii și P.S.I.;
- Trebuie să își desfășoare activitatea, în conformitate cu pregătirea și instruirea sa, precum și cu instrucțiunile primite din partea șefului ierarhic superior astfel încât să nu expună la pericol de accidentare sau îmbolnăvire profesională atât propria persoană, cât și alte persoane care pot fi afectate de acțiunile sau omisiunile sale în timpul procesului de muncă;
- Să utilizeze corect mașinile, aparatura, uneltele, substanțele periculoase, echipamentele de transport și alte mijloace de producție;
- Să utilizeze corect echipamentul individual de protecție acordat și, după utilizare, să îl înapoieze sau să îl pună la locul destinat pentru păstrare;
- Să nu procedeze la scoaterea din funcțiune, la modificarea, schimbarea sau înlăturarea arbitrară a dispozitivelor de securitate proprii, în special ale mașinilor, aparaturii, uneltelor, instalațiilor tehnice și clădirilor, și să utilizeze corect aceste dispozitive;
- Să comunice imediat șefului ierarhic superior și/sau lucrătorilor desemnați orice situație de muncă despre care au motive întemeiate să o considere un pericol pentru securitate și sănătate, precum și orice deficiență a sistemelor de protecție;
- Să aducă la cunoștință șefului ierarhic superior accidentele suferite de propria persoană;
- Să coopereze cu angajatorul și/sau cu lucrătorii desemnați, atât timp cât este necesar, pentru a face posibilă realizarea oricăror măsuri sau cerințe dispuse de către inspectorii de muncă și inspectorii sanitari, pentru protecția sănătății și securității lucrătorilor;
- Să coopereze, atât timp cât este necesar, cu angajatorul și/sau cu lucrătorii desemnați, pentru a permite angajatorului să se asigure că mediul de muncă și condițiile de lucru sunt sigure și fără riscuri pentru securitate și sănătate, în domeniul său de activitate;
- Să își însușească și să respecte prevederile legislației din domeniul securității și sănătății în muncă și măsurile de aplicare a acestora;
- Să dea relațiile solicitate de către inspectorii de muncă și inspectorii sanitari.

### VIII. DELEGAREA

Delegarea atribuțiilor aferente postului se face doar temporar, cu respectarea reglementărilor interne privind redistribuirea sarcinilor de serviciu în caz de absență a unui angajat, cu aprobarea scrisă a Directorului de departament, nominalizându-se persoana înlocuitoare.

### IX. EVALUAREA PERFORMANȚELOR

Performanța cadrelor didactice se evaluează pe baza componentelor prevăzute în Manualul calității (evaluarea activității didactice făcută de studenți, evaluarea colegială, evaluarea ierarhică, autoevaluare), precum și în concordanță cu indicatorii prevăzuți în strategiile de învățământ și cercetare elaborate la nivel instituțional și cu cei folosiți în evaluările la nivel național, obiectivul de performanță fiind „Bine”.

Activitățile prevăzute la punctul V (A) sunt normate în conformitate cu statele de funcții aprobate, în speță cu poziția aferentă postului ocupat.

Ponderea, cuantificarea și numărul de ore alocate activităților prevăzute la punctul V (A,B și C) și VI se pot modifica, fiind propuse de directorii de departament, avizate de consiliul facultății și aprobate de senatul universității, anual cu respectarea legilor în vigoare, inclusiv al Legii nr. 1/2011.

Angajatului îi revine obligația să realizeze activitățile prevăzute la punctul V, în conformitate cu clauza art.287, alin . 22 din Legea 1/2011 precum și cu clauza “durata muncii” din contractul individual de muncă, adică suma totală a orelor de muncă, realizată prin cumularea ponderilor activităților, este de 40 ore pe săptămână.

Ponderea individuală a activităților care nu sunt prevăzute în statele de funcții poate varia de la o lună la alta, pontajul/borderoul de prezență fiind verificat și avizat de către directorul de departament.

Nu fac obiectul normării activitățile, inclusiv cele de cercetare științifică, finanțate și angajate pe bază de contract cu alți beneficiari decât Ministerul Educației Naționale, Cercetării Științifice sau instituțiile de învățământ aflate în subordinea sa, sau prevăzute expres în fișele de post aferente altor contracte individuale de muncă încheiate de angajat cu Universitatea de Vest din Timișoara.

Aceasta fișă de post nu include activitățile și responsabilitățile aferente funcțiilor didactice de conducere.

**Director Departament**

«Dir\_Dep»

Semnatura \_\_\_\_\_

**Decan Facultate**

«Decan»

Semnatura \_\_\_\_\_

**Departament Resurse Umane**

Semnatura \_\_\_\_\_

**Titular post**

«Nume»

Semnatura \_\_\_\_\_

**Data:**

**A.10. Fișele de disciplină, fără a fi menționat numele cadrului didactic care susține disciplina în prezent (atât în secțiunea Titularul activităților de curs/seminar, cât și în secțiunea Semnătura titularului de curs/seminar)**

**FIȘA DISCIPLINEI**

**FIȘA DISCIPLINEI**

**1. Date despre program**

|  |   |
|--|---|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara   |
| 1.2 Facultatea / Departamentul         | Facultatea de Educație Fizică și Sport  |
| 1.3 Departamentul                      | Kinetoterapie și Motricitate Specială   |
| 1.4 Domeniul de studii                 | Știința Sportului și Educației Fizice   |
| 1.5 Ciclul de studii                   | Licență   |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea  | <b>Kinetoterapie și motricitate specială/</b><br>Kinetoterapeut – cod C.O.R 226405,<br>Fiziokinetoterapeut - cod C.O.R 226401,<br>Profesor de cultură fizică medicală - cod C.O.R 226406. |

**2. Date despre disciplină**

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | <b>Fiziologie</b> |
|----------------------------|-------------------|

|   |    |                   |   |                        |   |                          |           |
|---|----|-------------------|---|------------------------|---|--------------------------|-----------|
| Platformă curs                          |    | curs:<br>seminar: |   |                        |   |                          |           |
| Link întâlnire online curs/seminar      |    |                   |   |                        |   |                          |           |
| 2.2. Titularul activităților de curs    |    |                   |   |                        |   |                          |           |
| 2.3. Titularul activităților de seminar |    |                   |   |                        |   |                          |           |
| 2.4. Anul de studii                     | II | 2.5. Semestrul    | 1 | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7. Regimul disciplinei | DS/<br>DI |

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

|   |     |                    |    |                        |               |
|---|-----|--------------------|----|------------------------|---------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână  | 3   | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3. seminar/laborator | 1             |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ   | 42  | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6. seminar/laborator | 14            |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>   |     |                    |    |                        | <b>58 ore</b> |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                  |     |                    |    |                        | 20            |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren |     |                    |    |                        | 10            |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                       |     |                    |    |                        | 10            |
| Tutorat   |     |                    |    |                        | 10            |
| Examinări   |     |                    |    |                        | 2             |
| 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 e cazul)

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 4.1. de curriculum | • Nu este cazul |
| 4.2. de competențe | • Nu este cazul |

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

|   |  |
|---|--|
| 5.1. de desfășurarea a cursului                 | Cursul se va desfășura în amfiteatru (fiind un curs comun la cele trei specializări ale facultății)<br>Prezența la curs este obligatorie 50% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență<br>Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video<br>Telefoanele mobile vor fi setate pe mod silențios<br>Nu se admite consumul de alimente în sala de curs |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Prezența obligatorie 100% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență<br>Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video  |

|  |   |
|--|---|
|  | Telefoanele mobile vor fi setate pe modul silențios |
|--|---|

## 6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Cunoștințe                    | Cursul are menirea de a familiariza studenții cu fiziologia corpului uman, la toate nivelele de organizare – celular, tisular, de organ respectiv ansamblul organismului, cu accent pe fiziologia aparatului locomotor și a sistemelor de integrare (sistem nervos și endocrin, sistem cardiovascular și respirator, sistem digestiv și excretor)  |
| Abilități                     | <p>Să cunoască definiția și terminologia specifică fiziologiei umane</p> <p>Să cunoască structura microscopică a unei celule standard umane și unor celule cu structuri speciale ale corpului omenesc</p> <p>Să identifice mecanismele de funcționare a membranelor celulare, bază a funcției organelor și sistemelor corpului uman</p> <p>Să argumenteze importanța cunoașterii funcției – fiziologiei corpului uman</p> <p>Să cunoască structura și funcția sistemelor anatomo-functionale ale corpului uman</p> <p>Să identifice rolul organelor și sistemelor anatomo-functionale ale corpului uman în ansamblul acestuia.</p> <p>Să argumenteze importanța cunoașterii fiziologiei corpului uman în contextul domeniului în care își face studiile</p> <p>Să cunoască metodele prin care își poate completa cunoștințele dobândite la curs</p> <p>Să identifice cele mai potrivite metode prin care poate dobândi cunoștințe suplimentare în domeniul fiziologiei umane</p> <p>Să argumenteze necesitatea dezvoltării permanente a bagajului de cunoștințe legate de fiziologia corpului uman în diferite contexte legate de dezvoltarea profesională personală</p> <p>Să se implice în activitatea de cercetare științifică prin participarea la elaborarea unor articole și studii de specialitate.</p> |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</li> <li>● Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor.</li> <li>● Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</li> <li>● Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie.</li> <li>● Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</li> </ul>   |

## 7. Conținuturi\*

| 7.1. Curs  | Metode de predare                             | Observații  |
|--|---|---|
| C1: Celula. Structura și funcția celulei standard. Mecanisme de membrană. Celule specializate – structură și funcție (Celula musculară și celula nervoasă) | Prelegere interactivă, prezentare power-point | <p>Durata cursului este de 2 ore.</p> <p>De consultat:</p> <p>1. Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed. III-a, Pag. 39-122</p> <p>2. Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 11-</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | 27 și 37-58.<br>3.Notele de curs + ppt. aferent   |
| C 2-3: Țesutul muscular. Caracteristici structurale ale țesutului muscular de tip scheletic, striat cardiac și neted. Proprietățile funcționale ale mușchiului striat scheletic. Tipuri de contracție musculară a mușchiului scheletic. | Prelegere interactivă, prezentare power-point  | Durata cursului este de 2 ore.<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.115-148, 149-160, 160-167<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.58-78.<br>3.Notele de curs + ppt. aferent             |
| C 4-5: Sistemul nervos – structură și funcție. SNC, SNP, SNV. Funcția de conducere și funcția reflexă a sistemului nervos. Funcția de integrare a sistemului nervos. Test de evluare pe parcurs din materia predata                     | Prelegere interactivă, prezentare power-point test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in Cursul 4) | Durata cursului este de 2 ore.<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.811-825, 897-911, 911-926<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.298-324 și 366-426<br>3.Notele de curs + ppt. aferent |
| C 6- 7: Țesutul muscular striat de tip cardiac. Aparatul cardio circulator și limfatic – structură și funcție. Test de evluare pe parcurs din materia predata   | Prelegere interactivă, prezentare powerpoint test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in Cursul 6)  | Durata cursului este de 2 ore.<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.243-289 și 311-383<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.78-104 și 105-128<br>3.Notele de curs + ppt. aferent         |
| C8 Aparatul respirator – structură și funcție. Volume și capacități respiratorii. Transportul gazelor respiratorii. Respirația pulmonară și tisulară. Test de evluare pe parcurs din materia predate                                    | Prelegere interactivă, prezentare powerpoint test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate                 | Durata cursului este de 2 ore.<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.385-449<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 255-289<br>3.Notele de curs + ppt. aferent                             |
| C 9-10: Aparatul excretor – structură și funcție. Homeostazia organismului – Echilibrul acido-bazic și Hidro-electrolitic.  | Prelegere interactivă, prezentare power-point Evaluare pe parcurs cu statut de parțial - 30 minute                       | Durata cursului este de 2 ore.<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.563-617<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.179-224<br>3.Notele de curs + ppt. aferent                              |
| C 11-12: Organele de simț – structură și funcție.   | Prelegere interactivă, prezentare power-point  | Durata cursului este de 2 ore.<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Analizatorul vizual, Analizatorul acustic, cutanat și olfactiv, Analizatorul vestibular și kinestezic (receptorii musculo-tendinoși).<br/>Test de evluare pe parcurs din materia predate</p>  | <p>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( Cursul 11)</p>  | <p>a, Pag.851-869 .869-876, 876-880 și 825-831, 842-851, 838-842, 832-838<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 332-356<br/>3.Notele de curs + ppt. aferent</p>   |
| <p>C 13: Aparatul digestiv – structură și funcție. Tubul digestiv și anexele sale. Despre metabolism.</p>  | <p>Prelegere interactivă, prezentare power-point</p>   | <p>Durata cursului este de 2 ore.<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.453-543<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.426-459 și 459-496<br/>3.Notele de curs + ppt. aferent</p>  |
| <p>C14: Sistemul endocrin – structură și funcție. Glandele cu secreție internă și rolul lor în integrarea organismului.<br/>Test de evluare pe parcurs din materia predate</p>   | <p>Prelegere interactivă, prezentare power-point<br/>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate</p>   | <p>Durata cursului este de 4 ore.<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.631-729<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.496-544<br/>3.Notele de curs + ppt. aferent</p>   |
| <p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASTRAND, Per-Olof, RODAHL, Kaare, și colaboratorii, 2003, <i>Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise</i>, 4/E, Editura Human Kinetics</li> <li>2. GUYTON, A., 2004, <i>Human Physiology</i>, Human Kinetics</li> <li>3. GUYTON, A. 1997, <i>Fiziologie, fiziologia umană și mecanismele bolilor</i>, Editura AMALTEA, București</li> <li>4. HAULICĂ Ion, 2000, <i>Fiziologia umană</i>, Editura ALFA, București</li> <li>5. NETTER, <i>Atlas de anatomie și fiziologie umană</i></li> </ol> |  |  |
| <p><b>7.2. Seminar/laborator</b></p>   | <p><b>Metode de predare</b></p>  | <p><b>Observații</b></p>   |
| <p>LP 1 -2:<br/>Potențial de acțiune muscular și nervos Fiziologia muschiului striat de tip scheletic/ cardiac</p>   | <p>Prezentarea programului interactiv de Laborator de fiziologie,<br/>Discuții interactive legate de tema lecției,</p> | <p>Durata laboratorului este de 1 oră.<br/>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse<br/>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.39-122<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.11-27 și 37-58.<br/>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>LP 3-4:<br/>Explorarea funcțională a sistemului nervos – reflexele osteotendinoase, tonusul muscular<br/>Test de evluare pe parcurs din materia predata</p>  | <p>Prezentarea de materiale de video (filme și animații) cu tematică corespunzătoare lucrării practice.<br/>Demonstrarea practică a unor reflexe osteotendinoase la om, Discuții interactive legate de tema lecției<br/>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 3)</p>  | <p>Durata laboratorului este de 1 oră.<br/>Se vor utiliza pentru documentare materialele aferente temei<br/>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice<br/><br/>Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.811-825, 897-911, 911-926<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.298-324 și 366-426<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.838-842, 832-838<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 298-310<br/>3Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p> |
| <p>LP 5-6:<br/>Fiziologia aparatului cardiocirculator – metode de recoltare a parametrilor funcționali (FC, TA)<br/>Test de evluare pe parcurs din materia predata</p>  | <p>Prezentarea metodelor de recoltare a parametrilor cardiocirculatori.<br/><br/>Demonstrarea practică a tehnicii de monitorizare a TA, puls ( FC)<br/>Prezentarea de materiale video (filme și animații) cu tematică corespunzătoare lucrării practice.<br/>Discuții interactive legate de tema lecției<br/>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 5)</p> | <p>Durata laboratorului este de 1 oră.<br/>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse<br/>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.243-289 și 311-383<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.78-104 și 105-128<br/>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p>  |
| <p>LP 7 -8:<br/>Fiziologia aparatului cardiocirculator- prezentarea revoluției cardiace<br/>Mecanismul de conducere a impulsului electric cardiac - EKG normal<br/>Test de evluare pe parcurs din materia predata</p> | <p>Prezentarea de materiale video (filme și animații) cu tematică corespunzătoare lucrării practice.<br/>Discuții interactive legate de tema lecției<br/>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 7)</p>   | <p>Durata laboratorului este de 1 oră<br/>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse<br/>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.243-289 și 311-383<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.78-104 și 105-128</p>  |



|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | 3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului   |
| LP 9-10 Modul:<br>Fiziologia aparatului respirator  | Prezentarea parametrilor spirometrici ai funcției respiratorii normale<br>Prezentarea de buletine de analiza spirometrica<br>Discuții interactive legate de tema lecției,  | Durata laboratorului este de 1 oră<br>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse<br>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice<br>Se va aplica formularul testului de evaluare<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.385-449<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 255-289<br>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului  |
| LP 11-12, Modul :<br>Fiziologia aparatului excretor și rolul acestuia în reglarea echilibrului acidobazic<br>Test de evluare pe parcurs din materia predata | Prezentarea pe scurt a parametrilor ce caracterizează funcția renală și echilibrul acidobazic<br>Prezentarea valorilor normale, respectiv a modificărilor acestora<br>Prezentarea fenomenelor compensatorii<br>Discuții interactive legate de tema lecției,<br>Prezentarea de cazuri practice și buletine de analiză pentru funcția renală, echilibrul acidobazic<br>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 11) | Durata laboratorului este de 1 oră.<br>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.811-825, 897-911, 911-926<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.298-324 și 366-426<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.851-869<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 332-356<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.842-851<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.356-366<br>Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.838-842, 832-838<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 298-310<br>3Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului |
| LP 13 - 14:   | Susținerea evaluării practice ( test evaluare  | Durata laboratorului este de 1 oră.<br>studenții vor interpreta 2 buletine de  |

|  |            |  |
|--|------------|--|
| Susținerea evaluării practice ( examen practic)  | practicea) | analiza specifică fiziologică în concordanță cu materialul parcurs<br><br>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului |
| <b>Bibliografie</b><br>1. ASTRAND, Per-Olof, RODAHL, Kaare, și colaboratorii, 2003, <i>Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise</i> , 4/E, Editura Human Kinetics<br>2. BÂRZU Mariana, 2004, <i>Fiziologia efortului – lucrări practice</i> , Editura Mirton, Timișoara<br>3. GUYTON, A., 2004, <i>Human Physiology</i> , Human Kinetics<br>4. GUYTON, A. 1997, <i>Fiziologie, fiziologia umană și mecanismele bolilor</i> , Editura AMALTEA, București<br>5. HAULICĂ Ion, 2007, <i>Fiziologia umană-Editia a III-a</i> , Editura Medicală, București<br>6. NETTER, <i>Atlas de anatomie și fiziologie umană</i><br>7. XXX, <i>PhysioEx5 – Laboratory Simulations in Physiology</i> |            |  |

### 8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu angajatorii și cadre didactice din domeniu. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptării angajatorilor din domeniu. În baza acestora s-a trecut la optimizarea conținuturilor disciplinei și la coordonarea disciplinelor din programul de studiu în vederea formării competențelor revendicate de angajatori.

### 9. Evaluare

| Tip de activitate      | 9.1. Criterii de evaluare  | 9.2. Metode de evaluare   | 9.3. Pondere din nota finală |
|------------------------|--|---|------------------------------|
| 9.4. Curs              | Cunoașterea noțiunilor de fiziologie umană prezentate la orele de curs<br><br><b>Sarcină obligatorie</b> | -Examen oral de evaluare a cunoștințelor acumulate la curs și din consultarea - bibliografiei recomandate<br>- Evaluare pe parcurs  | 60%                          |
| 9.5. Seminar/laborator | Susținerea evaluării practice<br><br><b>Sarcină obligatorie</b>  | Studentul va susține un test de evaluare constând în interpretarea de bulletine de analiza specifice materiei studiate. Proba este orala si fiecare student va sustine 2 bulletine de analiza<br><br>Promovarea testului de evaluare practică | 40%                          |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>presupune obținerea cel puțin a notei 5.</p> <p>Testul de evaluare practica se sustine o singura data conform programarii</p> <p>Neprezentarea conform programarii sau nepromovarea testului de evaluare practică va aduce după sine imposibilitatea prezentării la examenul teoretic si recontractarea materiei .</p> <p>Prezentarea la testul de evaluare practică va fi permisă doar dacă sunt îndeplinite standardele de prezență la lucrări practice conform regulamentului.</p> <p>Evaluare pe parcurs</p> |  |
|--|--|---|--|

#### 9.6. Standard minim de performanță

**Nota finală = nota examen (nota evaluare finală a cunoștințelor teoretice\*0.5+nota evaluării pe parcurs la curs\*0.5 ) x 0,6 + Notă pe activitatea de la seminar (test evaluare practică\*0.5+nota evaluarilor pe parcurs la LP ) x 0,4**

**Pentru calcularea notei finale trebuie ca la fiecare probă (examen, activitate de seminar) să se obțină baremul minim de 50%**

- **Îndeplinirea criteriului de frecvență** la curs și lucrări practice conform regulamentului.
- Acumularea unui bagaj minim de cunoștințe privind noțiunile de igienă predate la cursuri și seminarii
- **Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice (sarcină obligatorie)** este o condiție de intrare în examen la testul grilă.
- **Absența la testul final de evaluare teoretică (sarcină obligatorie)** înseamnă absență de la examen, indiferent de punctajul total cumulat până în acel moment, cu excepția situațiilor de măriri de notă.
- **Absența la examenul practic ( la prima prezentare)** atrage după sine recontractarea materiei.
- **Testul de evaluare practica a activității de la seminar (sarcină obligatorie)** se poate sustine o singura data conform programarii. **Promovarea testului de evaluare practica a activității de la seminar** este condiție pentru susținerea evaluării teoretice. **Nepromovarea testului de evaluare a activității practice de la seminar** atrage după sine recontractarea materiei.

- Cunoașterea proceselor și mecanismelor fiziologice și integrarea informațiilor
- Promovarea evaluărilor pe parcurs la curs și la lucrări practice (sarcină obligatorie)

**Nota finala** e compusa din

1. **Nota de examen** calculata ca media aritmetica dintre **evaluare finală a cunoștințelor teoretice** si **nota evaluării pe parcurs la care se** se aplica procentul corespunzător de 60% din nota finală

- Nota evaluării finale a cunoștințelor teoretice se obține la susținerea examenului din sesiunea de examene și reprezintă 60% din nota de examen, pentru care se aplică procentul corespunzător de 60% din nota finală

- Nota evaluării pe parcurs de la curs calculată ca medie aritmetică a notelor obținute la testele de evaluare pe parcurs programate conform fișei disciplinei reprezintă 40% din punctajul notei de examen din evaluarea finală a examenului pentru care se aplică procentul corespunzător de 60% din nota finală

**2. Nota de evaluare a activității de la seminar** pentru care se aplică procentul corespunzător de 40% din nota finală este compusă din:

- Nota la testul de evaluare practică care reprezintă 60% din nota pe activitatea de seminar pentru care se aplică procentul corespunzător de 40%

- Nota evaluării pe parcurs de la lucrări practice calculată ca medie aritmetică a notelor obținute la testele de evaluare pe parcurs programate conform fișei disciplinei reprezintă 40% din punctajul notei de pe activitatea de seminar pentru care se aplică procentul corespunzător de 60% din nota finală

- Obținerea pentru nota finală a unui punctaj de minim 50% (nota 5) calculat conform formulei de mai sus

- Evaluarea în sesiunea de reanșare și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.

Data completării  
disciplină

Data avizării în departament

Titular de

Director de departament

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara  |
| 1.2 Facultatea / Departamentul        | Facultatea de Educație Fizică și Sport   |
| 1.3 Departamentul                     | Educație Fizică și Sportivă  |
| 1.4 Domeniul de studii                | Știința Sportului și Educației Fizice  |
| 1.5 Ciclul de studii                  | Licență  |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | <p style="text-align: center;"><b>Educație Fizică și Sportivă</b></p> <p>- profesor în învățământul gimnazial – Cod COR 133002<br/>         - referent de specialitate învățământ – Cod COR 235106<br/>         - asistent de cercetare în educație fizică și sport – Cod COR 226910</p> |

### 2. Date despre disciplină

|  |                   |
|--|-------------------|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | <b>Fiziologie</b> |
| 2.2 Titularul activităților de curs    |                   |
| 2.3 Titularul activităților de seminar |                   |

|                    |   |               |   |                       |   |                         |       |
|--------------------|---|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|-------|
| 2.4 Anul de studiu | 2 | 2.5 Semestrul | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | DD/DI |
|--------------------|---|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|-------|

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

|   |     |                    |    |                       |               |
|---|-----|--------------------|----|-----------------------|---------------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână   | 3   | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/laborator | 1             |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ  | 42  | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 14            |
| Distribuția fondului de timp:   |     |                    |    |                       | <b>58 ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                   |     |                    |    |                       | 20            |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren |     |                    |    |                       | 10            |
| Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                        |     |                    |    |                       | 10            |
| Tutoriat  |     |                    |    |                       | 10            |
| Examinări   |     |                    |    |                       | 2             |
| Alte activități   |     |                    |    |                       | 6             |
| 3.7 Total ore studiu individual   | 58  |                    |    |                       |               |
| 3.8 Total ore pe semestru   | 100 |                    |    |                       |               |
| 3.9 Numărul de credite  | 4   |                    |    |                       |               |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | ● |
| 4.2 de competențe | ● |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|  |   |
|--|---|
| 5.1 de desfășurare a cursului                    | <p>Cursul se va desfășura în amfiteatru (fiind un curs comun la cele trei specializări ale facultății)</p> <p>Prezența la curs este obligatorie 50% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</p> <p>Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video</p> <p>Telefoanele mobile vor fi setate pe mod silențios</p> <p>Nu se admite consumul de alimente în sala de curs</p> |
| 5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului | <p>Prezența obligatorie 100% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</p> <p>Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video</p> <p>Telefoanele mobile vor fi setate pe modul</p>   |

silențios

**6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei**

|            |   |
|------------|---|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none"> <li>● C1. Cunoașterea și înțelegerea principiilor de bază ale funcționării organismului uman</li> <li>● C2 Cunoașterea și înțelegerea mecanismelor de bază ale funcționării organismului uman.</li> <li>● C3 Familiarizarea studenților cu noțiunile de fiziologia corpului uman., la toate nivelele de organizare – celular, tisular, de organ respectiv ansamblul organismului, cu accent pe fiziologia aparatului locomotor și a sistemelor de integrare (sistem nervos și endocrin, sistem cardiovascular și respirator, sistem digestiv și excretor)</li> </ul> |
|------------|---|

|           |   |
|-----------|---|
| Abilități | <p>A1 Cunoașterea terminologiei specifice fiziologiei umane</p> <p>A2 Cunoașterea structurii microscopice a unei celule standard umane și unor celule cu structuri speciale ale corpului omenesc</p> <p>A3 Identificarea mecanismelor de funcționare a membranelor celulare, bază a funcției organelor și sistemelor corpului uman</p> <p>A4 Argumentarea importanței cunoașterii funcției – fiziologiei corpului uman</p> <p>A5 Cunoașterea structurii și funcției sistemelor anatomo-functionale ale corpului uman</p> <p>A6 Identificarea rolului organelor și sistemelor anatomo-functionale ale corpului uman în ansamblul acestuia.</p> <p>A7 Argumentarea importanța cunoașterii fiziologiei corpului uman în contextul domeniului în care își face studiile</p> <p>A8 Cunoașterea metodele prin care își poate completa cunoștințele dobândite la curs</p> <p>A9 Identificarea cele mai potrivite metode prin care poate dobândi cunoștințe suplimentare în domeniul fiziologiei umane</p> <p>A10 Argumentarea necesității dezvoltării permanente a bagajului de cunoștințe legate de fiziologia corpului uman în diferite contexte legate de dezvoltarea profesională personală</p> <p>A11 Implicarea în activitatea de cercetare științifică prin participarea la elaborarea unor articole și studii de specialitate.</p> |
|-----------|---|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> <li>● R1 Capacitatea de a aplica în mod autonom cunoștințele teoretice și practice dobândite.</li> <li>● R2. Capacitatea de a aplica în mod responsabil cunoștințele teoretice și practice dobândite.</li> <li>● R3. Capacitatea de a aplica în mod autonom și responsabil abilitățile dobândite.</li> <li>● R4. Preocupare pentru dezvoltarea profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</li> <li>● R5. Respectarea principiilor eticii și deontologiei profesionale.</li> <li>● R6. Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie..</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

## 7. Conținuturi

| 7.1 Curs   | Metode de predare   | Observații   |
|--|---|--|
| C1: Celula. Structura și funcția celulei standard. Mecanisme de membrană. Celule specializate – structură și funcție (Celula musculară și celula nervoasă)<br>C1,C2,C3,A1,A2,A3,R1,R2  | Prelegere interactivă, prezentare power-point   | Durata cursului este de 2 ore.<br>De consultat:<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.39-122<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.11-27 și 37-58.<br>3.Notele de curs + ppt. aferent             |
| C 2-3: Țesutul muscular. Caracteristici structurale ale țesutului muscular de tip scheletic, striat cardiac și neted. Proprietățile funcționale ale mușchiului striat scheletic. Tipuri de contracție musculară a mușchiului scheletic.<br>C1,C2,C3,A1,A2,A3,R1,R2 | Prelegere interactivă, prezentare power-point   | Durata cursului este de 2 ore (total modul 4 ore)<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.115-148, 149-160, 160-167<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.58-78.<br>3.Notele de curs + ppt. aferent |
| C 4-5: Sistemul nervos – structură și funcție. SNC, SNP, SNV. Funcția de conducere și funcția reflexă a sistemului nervos. Funcția de integrare a sistemului nervos. Test de evaluare pe parcurs din materia predată   | Prelegere interactivă, prezentare power-point<br>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in Cursul 4) | Durata cursului este de 2 ore.(total modul 4 ore)<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.811-825, 897-911, 911-926<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și  |



|  |   |  |
|--|---|--|
| C1,C2,C3,A1,A2,A3,A5,A6,<br>R1,R2,R3   |   | mecanismele bolilor,<br>Pag.298-324 și 366-426<br>3.Notele de curs + ppt. aferent  |
| C 6- 7: Țesutul muscular striat de tip cardiac. Aparatul cardio circulator și limfatic – structură și funcție. Test de evluare pe parcurs din materia predata<br><br>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A5,A6,<br>R1,R2,R3  | Prelegere interactivă, prezentare powerpoint test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in Cursul 6) | Durata cursului este de 2 ore.(total modul 4 ore)<br><br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.243-289 și 311-383<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.78-104 și 105-128<br>3.Notele de curs + ppt. aferent |
| C8 Aparatul respirator – structură și funcție. Volume și capacități respiratorii. Transportul gazelor respiratorii. Respirația pulmonară și tisulară. Test de evluare pe parcurs din materia predate<br><br>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A5,A6,<br>R1,R2,R3 | Prelegere interactivă, prezentare powerpoint test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate                | Durata cursului este de 2 ore.<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.385-449<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 255-289<br>3.Notele de curs + ppt. aferent  |
| C 9-10: Aparatul excretor – structură și funcție. Homeostazia organismului – Echilibrul acido-bazic și Hidro-electrolitic.<br><br>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A5,A6,<br>R1,R2,R3   | Prelegere interactivă, prezentare power-point Evaluare pe parcurs cu statut de parțial - 30 minute                      | Durata cursului este de 2 ore.(total modul 4 ore)<br><br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.563-617<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.179-224<br>3.Notele de curs + ppt. aferent                      |
| C 11-12: Organele de simț – structură și funcție. Analizatorul vizual, Analizatorul acustic, cutanat și olfactiv, Analizatorul vestibular și kinestezic (receptorii musculo-tendinoși).  | Prelegere interactivă, prezentare power-point test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( Cursul 11)  | Durata cursului este de 2 ore.(total modul 4 ore)<br><br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.851-869 .869-876, 876-880 și 825-831, 842-851, 838-842, 832-838  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>Test de evaluare pe parcurs din materia predate</p> <p>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A5,A6, R1,R2,R3</p>  |   | <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 332-356</p> <p>3.Notele de curs + ppt. aferent</p>  |
| <p>C 13: Aparatul digestiv – structură și funcție. Tubul digestiv și anexele sale. Despre metabolism.</p> <p>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A5,A6, R1,R2,R3</p>   | <p>Prelegere interactivă, prezentare power-point</p>  | <p>Durata cursului este de 2 ore.</p> <p>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.453-543</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.426-459 și 459-496</p> <p>3.Notele de curs + ppt. aferent</p>  |
| <p>C14: Sistemul endocrin – structură și funcție. Glandele cu secreție internă și rolul lor în integrarea organismului.</p> <p>Test de evaluare pe parcurs din materia predate</p> <p>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A5,A6, R1,R2,R3</p>  | <p>Prelegere interactivă, prezentare power-point test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate</p>          | <p>Durata cursului este de 2 ore.</p> <p>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.631-729</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.496-544</p> <p>3.Notele de curs + ppt. aferent</p>   |
| <p>Bibliografie:</p> <p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASTRAND, Per-Olof, RODAHL, Kaare, și colaboratorii, 2003, <i>Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise</i>, 4/E, Editura Human Kinetics</li> <li>2. GUYTON, A., 2004, <i>Human Physiology</i>, Human Kinetics</li> <li>3. GUYTON, A. 1997, <i>Fiziologie, fiziologia umană și mecanismele bolilor</i>, Editura AMALTEA, București</li> <li>4. HAULICĂ Ion, 2000, <i>Fiziologia umană</i>, Editura ALFA, București</li> </ol> <p>NETTER, <i>Atlas de anatomie și fiziologie umană</i></p> |   |   |
| 7.2 Seminar / laborator  | Metode de predare   | Observații  |
| <p>LP 1 -2:</p> <p>Potențial de acțiune muscular și nervos Fiziologia muschiului striat de tip scheletic/ cardiac</p>  | <p>Prezentarea programului interactiv de Laborator de fiziologie,</p> <p>Discuții interactive legate de tema lecției,</p> | <p>Durata laboratorului este de 1 oră (total modul 2 ore)</p> <p>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse</p> <p>Se vor utiliza materiale video de prezentare în concordanță cu tematica lucrării practice</p> <p>1.Haulică Ion, Fiziologie</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>umană, Ed.III-a, Pag.39-122</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.11-27 și 37-58.</p> <p>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p> <p>Test evaluare pe parcurs saptamana 2</p>   |
| <p>LP 3-4:</p> <p>Explorarea funcțională a sistemului nervos – reflexele osteotendinoase, tonusul muscular</p> <p>Test de evluare pe parcurs din materia predata</p>         | <p>Prezentarea de materiale de video (filme și animații) cu tematică corespunzătoare lucrării practice.</p> <p>Demonstrarea practică a unor reflexe osteotendinoase la om, Discuții interactive legate de tema lecției</p> <p>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 3)</p> | <p>Durata laboratorului este de 1 oră.total modul 2 ore)</p> <p>Se vor utiliza pentru documentare materialele aferente temei</p> <p>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice</p> <p>Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.811-825, 897-911, 911-926</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.298-324 și 366-426</p> <p>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.838-842, 832-838</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 298-310</p> <p>3Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p> <p>Test evaluare pe parcurs saptamana 4</p> |
| <p>LP 5-6:</p> <p>Fiziologia aparatului cardiocirculator – metode de recoltare a parametrilor funcționali (FC, TA)</p> <p>Test de evluare pe parcurs din materia predata</p> | <p>Prezentarea metodelor de recoltare a parametrilor cardiovasculari.</p> <p>Demonstrarea practică a tehnicii de monitorizare a TA, puls ( FC)</p> <p>Prezentarea de materiale video (filme și animații) cu</p>  | <p>Durata laboratorului este de 1 oră(total modul 2 ore)</p> <p>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse</p> <p>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>tematică corespunzătoare lucrării practice.</p> <p>Discuții interactive legate de tema lecției</p> <p>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 5)</p>   | <p>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.243-289 și 311-383</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.78-104 și 105-128</p> <p>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului test evaluare pe parcurs saptamana 6</p>  |
| <p>LP 7 -8:</p> <p>Fiziologia aparatului cardiocirculator- prezentarea revoluției cardiace</p> <p>Mecanismul de conducere a impulsului electric cardiac</p> <p>Test de evluare pe parcurs din materia predata</p> | <p>Prezentarea de materiale video (filme și animații) cu tematică corespunzătoare lucrării practice.</p> <p>Discuții interactive legate de tema lecției</p> <p>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 7)</p> | <p>Durata laboratorului este de 1 oră (total modul 2 ore)</p> <p>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse</p> <p>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice</p> <p>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.243-289 și 311-383</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.78-104 și 105-128</p> <p>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului test evaluare pe parcurs saptamana 8</p> |
| <p>LP 9-10 Modul:</p> <p>Fiziologia aparatului respirator</p>   | <p>Prezentarea parametrilor spirometrici ai funcției respiratorii normale</p> <p>Prezentarea de buletine de analiza spirometrica</p> <p>Discuții interactive legate de tema lecției,</p>  | <p>Durata laboratorului este de 1 oră(total modul 2 ore)</p> <p>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse</p> <p>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice</p> <p>Se va aplica formularul testului de evaluare</p> <p>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.385-449</p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 255-289</p> <p>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului test evaluare pe parcurs saptamana 10</p>   |
| <p>LP 11-12, Modul :<br/>Fiziologia aparatului excretor și rolul acestuia în reglarea echilibrului acidobazic<br/>Test de evluare pe parcurs din materia predata</p> | <p>Prezentarea pe scurt a parametrilor ce caracterizează funcția renală și echilibrul acido- bazic<br/>Prezentarea valorilor normale, respectiv a modificărilor acestora<br/>Prezentarea fenomenelor compensatorii<br/>Discuții interactive legate de tema lecției,<br/>Prezentarea de cazuri practice și buletine de analiză pentru funcția renală, echilibrul acido-bazic<br/>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 11)</p> | <p>Durata laboratorului este de 1 oră.(total modul 2 ore)<br/>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.811-825, 897-911, 911-926</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.298-324 și 366-426<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.851-869<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 332-356<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.842-851<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.356-366<br/>Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.838-842, 832-838<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 298-310<br/>3Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului test evaluare pe parcurs saptamana 12</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| LP 13 - 14:<br><br>Susținerea evaluării practice ( examen practic) | Susținerea evaluării practice ( test evaluare practica) | Durata laboratorului este de 1 oră.(total modul 2 ore)<br>studenții vor interpreta 2 buletine de analiza specifică fiziologică in concordanță cu materialul parcurs<br><br>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului |
| Bibliografie:  |   |   |

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

In vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu angajatorii și cadre didactice din domeniu. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptării angajatorilor din domeniu. În baza acestora s-a trecut la optimizarea conținuturilor disciplinei și la coordonarea disciplinelor din programul de studiu în vederea formării competențelor revendicate de angajatori.

### 9. Evaluare

| Tip activitate                | 9.1 Criterii de evaluare   | 9.2 Metode de evaluare   | 9.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------|--|--|-----------------------------|
| <b>9.4. Curs</b>              | Cunoașterea noțiunilor de fiziologie umană prezentate la orele de curs<br><br><b>Sarcină obligatorie</b> | -Examen oral de evaluare a cunoștințelor acumulate la curs și din consultarea - bibliografiei recomandate<br>- Evaluare pe parcurs   | 60%                         |
| <b>9.5. Seminar/laborator</b> | Susținerea evaluării practice<br><br><b>Sarcină obligatorie</b>  | Studentul va susține un test de evaluare constand in interpretarea de buletine de analiza specifice materiei studiate. Proba este orala si fiecare student va sustine 2 buletine de analiza<br><br>Promovarea testului de evaluare practică presupune obținerea cel puțin a notei 5. Testul de evalaure practica se sustine o singura data conform programarii | 40%                         |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | <p>Neprezentarea conform programarii sau nepromovarea testului de evaluare practică va aduce după sine imposibilitatea prezentării la examenul teoretic și recontractarea materiei .<br/>Prezentarea la testul de evaluare practică va fi permisă doar dacă sunt îndeplinite standardele de prezență la lucrări practice conform regulamentului.<br/>Evaluare pe parcurs</p> |  |
| <p>9.6 Standard minim de performanță</p>  |  |  |  |
| <p><b>Nota finală = nota examen (nota evaluare finală a cunoștințelor teoretice*0.5+nota evaluării pe parcurs la curs*0.5 ) x 0,6 + Notă pe activitatea de la seminar (test evaluare practică*0.5+nota evaluarilor pe parcurs la LP ) x 0,4</b><br/><b>Pentru calcularea notei finale trebuie ca la fiecare probă ( examen, activitate de seminar) să se obțină baremul minim de 50%</b></p>  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Îndeplinirea criteriului de frecvență</b> la curs și lucrări practice conform regulamentului.</li> <li>● Acumularea unui bagaj minim de cunoștințe privind noțiunile de igienă predate la cursuri și seminarii</li> <li>● <b>Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice (sarcină obligatorie)</b> este o condiție de intrare în examen la testul grilă.</li> <li>● <b>Absența la testul final de evaluare teoretică (sarcină obligatorie)</b> înseamnă absență de la examen, indiferent de punctajul total cumulat până în acel moment, cu excepția situațiilor de măriri de notă.</li> <li>● <b>Absența</b> la examenul practic ( la prima prezentare) atrage după sine recontractarea materiei.</li> <li>● <b>Testul de evaluare practica a activitatii de la seminar (sarcină obligatorie) se poate sustine o singura data conform programarii. Promovarea testului de evaluare practica a activitatii de la seminar este condiție pentru susținerea evaluării teoretice. Nepromovarea testului de evaluare a activitatii practice de la seminar atrage dupa sine recontractarea materiei.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea proceselor și mecanismelor fiziologice și integrarea informațiilor</li> <li>- Promovarea evaluărilor pe parcurs la curs și la lucrări practice (sarcină obligatorie)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Nota finala</b> e compusa din</p> <p>1. <b>Nota de examen</b> calculata ca media aritmetica dintre <b>evaluare finală a cunoștințelor teoretice si nota evaluării pe parcurs la care se se aplica procentul corespunzător de 60% din nota finală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nota evaluării finale a cunoștințelor teoretice se obtine la susținerea examenului din sesiunea de examene si reprezinta 60% din nota de examen,</b> pentru care se aplica procentul corespunzător de 60% din nota finală</li> <li>- <b>Nota evaluării pe parcurs de la curs</b> calculata ca medie a aritmetica a notelor obtinute la testele de evaluare pe parcurs programate conform fisei disciplinei reprezinta 40% din</li> </ul> |  |  |  |

punctajul notei de examen din evaluarea finală a examenului pentru care se aplica procentul corespunzător de 60% din nota finală

**2. Nota de evaluare a activității de la seminar** pentru care se aplica procentul corespunzător de 40% din nota finală este compusă din:

- **Nota la testul de evaluare practică care reprezintă 60% din nota pe activitatea de seminar** pentru care se aplica procentul corespunzător de 40%

- **Nota evaluării pe parcurs de la lucrări practice** calculată ca medie aritmetică a notelor obținute la testele de evaluare pe parcurs programate conform fișei disciplinei reprezintă 40% din punctajul notei de pe activitatea de seminar pentru care se aplica procentul corespunzător de 60% din nota finală

- Obținerea pentru nota finală a unui punctaj de minim 50% (nota 5) calculat conform formulei de mai sus

- Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.

Data completării  
12.09.2022

Titular de disciplină

Data avizării în departament

Director de departament

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara                                       |
| 1.2 Facultatea / Departamentul        | Facultatea de Educație Fizică și Sport                                    |
| 1.3 Departamentul                     | Educație Fizică și Sportivă   |
| 1.4 Domeniul de studii                | Știința Sportului și Educației Fizice                                     |
| 1.5 Ciclul de studii                  | Licență   |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | <b>Sport și performanță motrică</b><br>Consilier sportiv – cod COR 226911 |

### 2. Date despre disciplină

|  |                   |               |   |                       |   |                         |           |
|--|-------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | <b>Fiziologie</b> |               |   |                       |   |                         |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs    |                   |               |   |                       |   |                         |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar |                   |               |   |                       |   |                         |           |
| 2.4 Anul de studiu                     | 2                 | 2.5 Semestrul | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | DS/<br>DI |



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

|   |     |                    |    |                       |               |
|---|-----|--------------------|----|-----------------------|---------------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână   | 3   | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/laborator | 1             |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ  | 42  | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 14            |
| Distribuția fondului de timp:   |     |                    |    |                       | <b>58 ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                   |     |                    |    |                       | 20            |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren |     |                    |    |                       | 10            |
| Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                        |     |                    |    |                       | 10            |
| Tutoriat  |     |                    |    |                       | 10            |
| Examinări   |     |                    |    |                       | 2             |
| Alte activități   |     |                    |    |                       | 6             |
| 3.7 Total ore studiu individual   | 58  |                    |    |                       |               |
| 3.8 Total ore pe semestru   | 100 |                    |    |                       |               |
| 3.9 Numărul de credite  | 4   |                    |    |                       |               |

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | ● |
| 4.2 de competențe | ● |

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

|  |   |
|--|---|
| 5.1 de desfășurare a cursului                    | <p>Cursul se va desfășura în amfiteatru (fiind un curs comun la cele trei specializări ale facultății)</p> <p>Prezența la curs este obligatorie 50% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</p> <p>Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video</p> <p>Telefoanele mobile vor fi setate pe mod silențios</p> <p>Nu se admite consumul de alimente în sala de curs</p> |
| 5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului | <p>Prezența obligatorie 100% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</p> <p>Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video</p> <p>Telefoanele mobile vor fi setate pe modul silențios</p>   |

## 6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Cunoștințe                    | Cursul are menirea de a familiariza studenții cu fiziologia corpului uman, la toate nivelele de organizare – celular, tisular, de organ respectiv ansamblul organismului, cu accent pe fiziologia aparatului locomotor și a sistemelor de integrare (sistem nervos și endocrin, sistem cardiovascular și respirator, sistem digestiv și excretor)  |
| Abilități                     | <p>Să cunoască definiția și terminologia specifică fiziologiei umane</p> <p>Să cunoască structura microscopică a unei celule standard umane și unor celule cu structuri speciale ale corpului omenesc</p> <p>Să identifice mecanismele de funcționare a membranelor celulare, bază a funcției organelor și sistemelor corpului uman</p> <p>Să argumenteze importanța cunoașterii funcției – fiziologiei corpului uman</p> <p>Să cunoască structura și funcția sistemelor anatomo-functionale ale corpului uman</p> <p>Să identifice rolul organelor și sistemelor anatomo-functionale ale corpului uman în ansamblul acestuia.</p> <p>Să argumenteze importanța cunoașterii fiziologiei corpului uman în contextul domeniului în care își face studiile</p> <p>Să cunoască metodele prin care își poate completa cunoștințele dobândite la curs</p> <p>Să identifice cele mai potrivite metode prin care poate dobândi cunoștințe suplimentare în domeniul fiziologiei umane</p> <p>Să argumenteze necesitatea dezvoltării permanente a bagajului de cunoștințe legate de fiziologia corpului uman în diferite contexte legate de dezvoltarea profesională personală</p> <p>Să se implice în activitatea de cercetare științifică prin participarea la elaborarea unor articole și studii de specialitate.</p> |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</li> <li>● Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor.</li> <li>● Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</li> <li>● Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie.</li> <li>● Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</li> </ul>   |

## 7. Conținuturi

| 7.1 Curs   | Metode de predare                             | Observații   |
|--|---|--|
| C1: Celula. Structura și funcția celulei standard. Mecanisme de membrană. Celule specializate – structură și funcție (Celula musculară | Prelegere interactivă, prezentare power-point | Durata cursului este de 2 ore.<br>De consultat:<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.39-122<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, |

|   |  |  |
|---|--|--|
| și celula nervoasă)   |  | Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.11-27 și 37-58.<br>3.Notele de curs + ppt. aferent  |
| C 2-3: Țesutul muscular. Caracteristici structurale ale țesutului muscular de tip scheletic, striat cardiac și neted. Proprietățile funcționale ale mușchiului striat scheletic. Tipuri de contracție musculară a mușchiului scheletic. | Prelegere interactivă, prezentare power-point  | Durata cursului este de 2 ore.-4 pe modul<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.115-148, 149-160, 160-167<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.58-78.<br>3.Notele de curs + ppt. aferent             |
| C 4-5: Sistemul nervos – structură și funcție. SNC, SNP, SNV. Funcția de conducere și funcția reflexă a sistemului nervos. Funcția de integrare a sistemului nervos. Test de evluare pe parcurs din materia predata                     | Prelegere interactivă, prezentare power-point test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in Cursul 4) | Durata cursului este de 2 ore.-4 pe modul<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.811-825, 897-911, 911-926<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.298-324 și 366-426<br>3.Notele de curs + ppt. aferent |
| C 6- 7: Țesutul muscular striat de tip cardiac. Aparatul cardio circulator și limfatic – structură și funcție. Test de evluare pe parcurs din materia predata   | Prelegere interactivă, prezentare powerpoint test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in Cursul 6)  | Durata cursului este de 2 ore.-4 pe modul<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.243-289 și 311-383<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.78-104 și 105-128<br>3.Notele de curs + ppt. aferent         |
| C8 Aparatul respirator – structură și funcție. Volume și capacități respiratorii. Transportul gazelor respiratorii. Respirația pulmonară și tisulară. Test de evluare pe parcurs din materia predate                                    | Prelegere interactivă, prezentare powerpoint test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate                 | Durata cursului este de 2 ore.<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.385-449<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 255-289<br>3.Notele de curs + ppt. aferent  |
| C 9-10: Aparatul excretor – structură și funcție. Homeostazia organismului – Echilibrul acido-bazic și Hidro-electrolitic.  | Prelegere interactivă, prezentare power-point Evaluare pe parcurs cu statut de parțial - 30 minute                       | Durata cursului este de 2 ore.-4 pe modul<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.563-617<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie,  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.179-224<br>3.Notele de curs + ppt. aferent   |
| C 11-12: Organele de simț – structură și funcție. Analizatorul vizual, Analizatorul acustic, cutanat și olfactiv, Analizatorul vestibular și kinestezic (receptorii musculo-tendinoși).<br>Test de evluare pe parcurs din materia predate   | Prelegere interactivă, prezentare power-point<br><br>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( Cursul 11) | Durata cursului este de 2 ore-4 pe modul<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.851-869 .869-876, 876-880 și 825-831, 842-851, 838-842, 832-838<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 332-356<br>3.Notele de curs + ppt. aferent |
| C 13: Aparatul digestiv – structură și funcție. Tubul digestiv și anexele sale. Despre metabolism.  | Prelegere interactivă, prezentare power-point   | Durata cursului este de 2 ore.<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.453-543<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.426-459 și 459-496<br>3.Notele de curs + ppt. aferent   |
| C14: Sistemul endocrin – structură și funcție. Glandele cu secreție internă și rolul lor în integrarea organismului.<br>Test de evluare pe parcurs din materia predate  | Prelegere interactivă, prezentare power-point<br>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate                  | Durata cursului este de 2 ore.<br>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.631-729<br>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.496-544<br>3.Notele de curs + ppt. aferent  |
| <b>Bibliografie:</b><br><b>Bibliografie</b><br>1. ASTRAND, Per-Olof, RODAHL, Kaare, și colaboratorii, 2003, <i>Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise</i> , 4/E, Editura Human Kinetics<br>2. GUYTON, A., 2004, <i>Human Physiology</i> , Human Kinetics<br>3. GUYTON, A. 1997, <i>Fiziologie, fiziologia umană și mecanismele bolilor</i> , Editura AMALTEA, București<br>4. HAULICĂ Ion, 2000, <i>Fiziologia umană</i> , Editura ALFA, București<br>NETTER, <i>Atlas de anatomie și fiziologie umană</i> |   |   |
| 7.2 Seminar / laborator   | Metode de predare   | Observații  |
| LP 1 -2:<br>Potențial de acțiune muscular și nervos Fiziologia muschiului striat de tip scheletic/ cardiac  | Prezentarea programului interactiv de Laborator de fiziologie,<br>Discuții interactive legate de tema lecției,                | Durata laboratorului este de 1 oră.-2 pe modul<br>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse<br>Se vor utiliza materiale video  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.39-122</li> <li>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.11-27 și 37-58.</li> <li>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</li> </ol>   |
| <p>LP 3-4:<br/>Explorarea funcțională a sistemului nervos – reflexele osteotendinoase, tonusul muscular<br/>Test de evluare pe parcurs din materia predata</p>         | <p>Prezentarea de materiale de video (filme și animații) cu tematică corespunzătoare lucrării practice.<br/>Demonstrarea practică a unor reflexe osteotendinoase la om, Discuții interactive legate de tema lecției<br/>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 3)</p> | <p>Durata laboratorului este de 1 oră.-2 pe modul</p> <p>Se vor utiliza pentru documentare materialele aferente temei<br/>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.811-825, 897-911, 911-926</li> <li>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.298-324 și 366-426</li> <li>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.838-842, 832-838</li> <li>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 298-310</li> <li>3Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</li> </ol> |
| <p>LP 5-6:<br/>Fiziologia aparatului cardiocirculator – metode de recoltare a parametrilor funcționali (FC, TA)<br/>Test de evluare pe parcurs din materia predata</p> | <p>Prezentarea metodelor de recoltare a parametrilor cardiovasculari.<br/><br/>Demonstrarea practică a tehnicii de monitorizare a TA, puls ( FC)<br/>Prezentarea de materiale video (filme și animații) cu</p>   | <p>Durata laboratorului este de 1 oră.-2 pe modul</p> <p>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse<br/>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță</p>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>tematică corespunzătoare lucrării practice.<br/>Discuții interactive legate de tema lecției<br/>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 5)</p>   | <p>cu tematica lucrării practice<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.243-289 și 311-383<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.78-104 și 105-128<br/>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p>   |
| <p>LP 7 -8:<br/>Fiziologia aparatului cardiocirculator- prezentarea revoluției cardiace<br/>Mecanismul de conducere a impulsului electric cardiac<br/>Test de evluare pe parcurs din materia predata</p> | <p>Prezentarea de materiale video (filme și animații) cu tematică corespunzătoare lucrării practice.<br/>Discuții interactive legate de tema lecției<br/>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 7)</p> | <p>Durata laboratorului este de 1 oră<br/>Durata laboratorului este de 1 oră.-2 pe modul<br/>e vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse<br/>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.243-289 și 311-383<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.78-104 și 105-128<br/>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p> |
| <p>LP 9-10 Modul:<br/>Fiziologia aparatului respirator</p>   | <p>Prezentarea parametrilor spirometrici ai funcției respiratorii normale<br/>Prezentarea de buletine de analiza spirometrica<br/>Discuții interactive legate de tema lecției,</p>  | <p>Durata laboratorului este de 1 oră.-2 pe modul<br/>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse<br/>Se vor utiliza materiale video de prezentare in concordanță cu tematica lucrării practice<br/>Se va aplica formularul testului de evaluare<br/>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.385-449<br/>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>mecanismele bolilor, Pag. 255-289</p> <p>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p>   |
| <p>LP 11-12, Modul :<br/>Fiziologia aparatului excretor și rolul acestuia în reglarea echilibrului acidobazic<br/>Test de evluare pe parcurs din materia predată</p> | <p>Prezentarea pe scurt a parametrilor ce caracterizează funcția renală și echilibrul acido- bazic</p> <p>Prezentarea valorilor normale, respectiv a modificărilor acestora</p> <p>Prezentarea fenomenelor compensatorii</p> <p>Discuții interactive legate de tema lecției,</p> <p>Prezentarea de cazuri practice și buletine de analiză pentru funcția renală, echilibrul acido-bazic</p> <p>test grila de evaluare pe parcurs a cunostintelor acumulate ( in LP 11)</p> | <p>Durata laboratorului este de 1 oră.-2 pe modul</p> <p>Se vor utiliza pentru documentare referințele aferente tematicii lucrării practice propuse</p> <p>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.811-825, 897-911, 911-926</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.298-324 și 366-426</p> <p>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.851-869</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 332-356</p> <p>1.Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.842-851</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag.356-366</p> <p>Haulică Ion, Fiziologie umană, Ed.III-a, Pag.838-842, 832-838</p> <p>2.Guyton Arthur, Fiziologie, Fiziologia umană și mecanismele bolilor, Pag. 298-310</p> <p>3Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p> |
| <p>LP 13 - 14:<br/><br/>Susținerea evaluării practice ( examen practic)</p>  | <p>Susținerea evaluării practice ( test evaluare practica)</p>   | <p>Durata laboratorului este de 1 oră.-2 pe modul</p> <p>studenții vor interpreta 2 buletine de analiza specifica fiziologică in concordanță cu</p>  |

|               |  |   |
|---------------|--|---|
|               |  | materialul parcurs<br><br>3. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului |
| Bibliografie: |  |   |

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

În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu angajatorii și cadre didactice din domeniu. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptării angajatorilor din domeniu. În baza acestora s-a trecut la optimizarea conținuturilor disciplinei și la coordonarea disciplinelor din programul de studiu în vederea formării competențelor revendicate de angajatori.

### 9. Evaluare

| Tip activitate                | 9.1 Criterii de evaluare   | 9.2 Metode de evaluare   | 9.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------|--|--|-----------------------------|
| <b>9.4. Curs</b>              | Cunoașterea noțiunilor de fiziologie umană prezentate la orele de curs<br><br><b>Sarcină obligatorie</b> | -Examen oral de evaluare a cunoștințelor acumulate la curs și din consultarea - bibliografiei recomandate<br>- Evaluare pe parcurs   | 60%                         |
| <b>9.5. Seminar/laborator</b> | Susținerea evaluării practice<br><br><b>Sarcină obligatorie</b>  | Studentul va susține un test de evaluare constând în interpretarea de buletine de analiza specifice materiei studiate. Proba este orală și fiecare student va susține 2 buletine de analiza<br><br>Promovarea testului de evaluare practică presupune obținerea cel puțin a notei 5. Testul de evaluare practică se susține o singură dată conform programării<br>Neprezentarea conform programării sau nepromovarea testului de evaluare practică va aduce după sine imposibilitatea prezentării la | 40%                         |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  | <p>examenul teoretic și recontractarea materiei .<br/>Prezentarea la testul de evaluare practică va fi permisă doar dacă sunt îndeplinite standardele de prezență la lucrări practice conform regulamentului.<br/>Evaluare pe parcurs</p> |  |
| 9.6 Standard minim de performanță   |  |   |  |
| <p><b>Nota finală = nota examen (nota evaluare finală a cunoștințelor teoretice*0.5+nota evaluării pe parcurs la curs*0.5 ) x 0,6 + Notă pe activitatea de la seminar (test evaluare practică*0.5+nota evaluarilor pe parcurs la LP ) x 0,4</b><br/><b>Pentru calcularea notei finale trebuie ca la fiecare probă ( examen, activitate de seminar) să se obțină baremul minim de 50%</b></p>  |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice conform regulamentului.</b></li> <li>● Acumularea unui bagaj minim de cunoștințe privind noțiunile de igienă predate la cursuri și seminarii</li> <li>● <b>Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice (sarcină obligatorie)</b> este o condiție de intrare în examen la testul grilă.</li> <li>● <b>Absența la testul final de evaluare teoretică (sarcină obligatorie)</b> înseamnă absență de la examen, indiferent de punctajul total cumulat până în acel moment, cu excepția situațiilor de măriri de notă.</li> <li>● <b>Absența la examenul practic ( la prima prezentare) atrage după sine recontractarea materiei.</b></li> <li>● <b>Testul de evaluare practica a activității de la seminar (sarcină obligatorie) se poate sustine o singura data conform programarii. Promovarea testului de evaluare practica a activității de la seminar este condiție pentru susținerea evaluării teoretice. Nepromovarea testului de evaluare a activității practice de la seminar atrage după sine recontractarea materiei.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea proceselor și mecanismelor fiziologice și integrarea informațiilor</li> <li>- Promovarea evaluărilor pe parcurs la curs și la lucrări practice (sarcină obligatorie)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Nota finala</b> e compusa din</p> <p><b>1. Nota de examen</b> calculata ca media aritmetica dintre <b>evaluare finală a cunoștințelor teoretice și nota evaluării pe parcurs la care se se aplica procentul corespunzător de 60% din nota finală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nota evaluării finale a cunoștințelor teoretice se obtine la susținerea examenului din sesiunea de examene și reprezintă 60% din nota de examen,</b> pentru care se aplica procentul corespunzător de 60% din nota finală</li> <li>- <b>Nota evaluării pe parcurs de la curs</b> calculata ca medie a aritmetica a notelor obtinute la testele de evaluare pe parcurs programate conform fisei disciplinei reprezinta 40% din punctajul notei de examen din evaluarea finala a examenului pentru care se aplica procentul corespunzător de 60% din nota finală</li> </ul> <p><b>2. Nota de evaluare a activității de la seminar</b> pentru care se aplica procentul corespunzător de 40% din nota finală este compusa din:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nota la testul de evaluare practică care reprezintă 60% din nota pe activitatea de</b></li> </ul> |  |   |  |

**seminar** pentru care se aplica procentul corespunzător de 40%

- **Nota evaluării pe parcurs de la lucrări practice** calculata ca medie a aritmetica a notelor obtinute la testele de evaluare pe parcurs programate conform fisei disciplinei reprezinta 40% din punctajul notei de pe activitatea de seminar pentru care se aplica procentul corespunzător de 60% din nota finală

- Obținerea pentru nota finală a unui punctaj de minim 50% ( nota 5) calculat conform formulei de mai sus

- Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.

Data completării  
10.09.2022

Titular de disciplină

Data avizării în departament

Director de departament

## FISA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|   |   |
|---|---|
| 1.1. Institutiua de invatamant superior | Universitatea de Vest din Timisoara   |
| 1.2. Facultatea                         | Facultatea de Educatie Fizica si Sport  |
| 1.3. Departamentul                      | Educatie Fizica si Sport/ Kinetoterapie si Motricitate Speciala   |
| 1.4. Domeniul de studii                 | Educatie Fizica si Sport; Fitness si Performanta Motrica  |
| 1.5. Ciclul de studii                   | Master  |
| 1.6. Programul de studii / calificarea* | Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101,<br>Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002<br>Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909<br>Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910<br>Consilier sportiv- cod C.O.R 226911 |

### 2. Date despre disciplina

|   |                                      |                |    |                        |   |                          |   |
|---|--------------------------------------|----------------|----|------------------------|---|--------------------------|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | Concepte ale unei diete sanatoase    |                |    |                        |   |                          |   |
| Platforma / cod                         |                                      |                |    |                        |   |                          |   |
| Link întâlnire online curs / seminar    | Link întâlnire online curs / seminar |                |    |                        |   |                          |   |
| 2.2. Titularul activitatilor de curs    |                                      |                |    |                        |   |                          |   |
| 2.3. Titularul activitatilor de seminar |                                      |                |    |                        |   |                          |   |
| 2.4. Anul de studii                     | I                                    | 2.5. Semestrul | II | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7. Regimul disciplinei | D |

### 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   | 14  | din care: 3.5 curs | 7 | 3.6. seminar/laborator | 7          |
| <b>Distributia fondului de timp*</b>  |     |                    |   |                        | <b>136</b> |
| Studiu dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite                                  |     |                    |   |                        | 50         |
| Documentare suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate/pe teren |     |                    |   |                        | 20         |
| Pregatire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri                       |     |                    |   |                        | 50         |
| Examinari   |     |                    |   |                        | 6          |
| Tutorat   |     |                    |   |                        | 10         |
| Alte activitati ...   |     |                    |   |                        | 0          |
| 3.7. Total ore studiu individual  | 136 |                    |   |                        |            |
| 3.8. Total ore pe semestru  | 150 |                    |   |                        |            |
| 3.9. Numar de credite   | 6   |                    |   |                        |            |

#### 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                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentă la curs este obligatorie 50%;</li> <li>• Cursul se va desfasura in sala de curs dotata cu videoproiector, tehnica multimedia</li> </ul>   |
| 5.2. de desfasurare a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentă la laborator este obligatorie 70%;</li> <li>• Sunt utilizate: videoproiector, softuri de specialitate, materiale infografice specifice domeniului in format electronic</li> </ul> |

#### 6. Competente specifice acumulate

|            |   |
|------------|---|
| Cunoștințe | Familiarizarea studentului cu importsnts dietei sănătoase la om, in repaus si in efort fizic. Cunoasterea si intelegerea conceptelor de dietă sănătoasă la diferitele categorii populaționale in interdependenta cu nevoile organismului uman, in repaus si in efort fizic. Cunoasterea principiilor de alimentație sănătoasă și de educație nutrițională de bază   |
| Abilități  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să descrie elementele componente ale unei diete sănătoase;</li> <li>• Să identifice importanța dietei și educației nutriționale atât pentru persoanele din populația generală cât și pentru sportive amatory saude performanță;</li> <li>• Să argumenteze importanța dietetică sănătoasă la toate categoriile de populație;</li> <li>• Să descrie caracteristicile principalelor elemente tehnice folosite pentru</li> </ul> |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
|                               | <p>conceperea unor programe integrate de modificarea stilului de viață;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să identifice importanța aplicării elementelor tehnice specifice în crearea unor programe integrate wellness și wellbeing</li> <li>• Să argumenteze importanța practicării unei tehnici corecte de alimentație sănătoasă pentru diferitele segmente ale societății;</li> </ul>  |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</li> <li>• Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor.</li> <li>• Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</li> <li>• Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie.</li> <li>• Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</li> </ul> |

## 7. Continuturi

| 8.1. Curs   | Metode de predare  | Observatii   |
|---|--|--|
| 1. Alimentația ratională: impactul alimentației asupra stării de sănătate | Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).<br>Discuții libere | <p><b>Durata cursului este de 1 ora.</b></p> <p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studentii fiind implicați prin solicitarea răspunsului la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care este rolul dietei în menținerea sănătății?</li> <li>2. Ce înțelegeți prin alimentație ratională?</li> <li>3. Ce implicații ar putea avea o dietă deficitară asupra stării de sănătate?</li> </ol> <p><b>Bibliografie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de curs în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul cursului)</li> <li>1. Graur Mariana - <i>Ghid pentru alimentație sanatoasa - Societatea de nutritie din Romania</i>, 2006 - Site MSF (<a href="http://www.ms.gov.ro/pag=185">http://www.ms.gov.ro/pag=185</a>)</li> <li>2. Schenker Eleanor D., Long Sara, <i>Williams' Essentials of nutrition &amp; diet therapy</i>, Ed. a-XI-a, 2007, ed. Mosby Elsevier Inc.</li> <li>3. Harries M., Williams C. - <i>Oxford Textbook of Sports Medicine</i>, Oxford University Press, 1998;</li> </ul> |



|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>2. Principiile nutritive: glucidele, proteinele, lipidele, vitaminele și elementele minerale, apa. Principalele grupe alimentare</p> | <p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).<br/>Discuții libere</p> | <p><b>Durata cursului este de 2 ore.</b><br/>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studentii fiind implicați prin solicitarea răspunsului la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care sunt principiile macro și micronutrientelor din dietă?</li> <li>2. Menționați raportul optim al macronutrienților în dieta generală?</li> <li>3. Menționați principalele grupe alimentare ?</li> </ol> <p><b>Bibliografie:</b><br/>- Note de curs în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul cursului)<br/>1, Graur Mariana - <i>Ghid pentru alimentație sănătoasă - Societatea de nutriție din România</i>, 2006 - Site MSF (<a href="http://www.ms.gov.ro/?pag=185">http://www.ms.gov.ro/?pag=185</a>)<br/>2. Schenker Eleanor D., Long Sara, <i>Williams' Essentials of nutrition &amp; diet therapy</i>, Ed aXI-a, 2007, ed. Mosby Elsevier Inc.<br/>3. Harries M., Williams C. - <i>Oxford Textbook of Sports Medicine</i>, Oxford University Press, 1998;</p> |
| <p>3. Suplimente nutritive - recomandări nutritive.</p>   | <p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).<br/>Discuții libere</p> | <p><b>Durata cursului este de 1 oră.</b><br/>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studentii fiind implicați prin solicitarea răspunsului la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care sunt beneficiile suplimentelor nutritive?</li> <li>2. Care sunt indicațiile suplimentelor nutritive?</li> <li>3. Care sunt contraindicațiile suplimentelor nutritive?</li> </ol> <p><b>Bibliografie:</b><br/>- Note de curs în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul cursului)<br/>1. Schenker Eleanor D., Long Sara, <i>Williams' Essentials of nutrition &amp; diet therapy</i>, Ed aXI-a, 2007, ed. Mosby Elsevier Inc.<br/>2. Burke Louise, Cox, G., <i>The complete guide to food and sports performance- A guide to peak nutrition for your sport</i>, 3<sup>rd</sup> edition, 2010, Editura Allen &amp; Unwin<br/>3. Lanham-New, Susan A., <i>Stear</i>,</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | Samantha J., Shirreffs Susan M., Collins Adam L., <i>Sport and Exercise Nutrition, The Nutrition Society Textbook</i> , 2011, Wiley-Blackwell Editure   |
| 4. Tipuri de diete alimentare: caracteristici, avantaje si dezavantaje.   | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 1 ore.</b><br/>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebari:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care sunt cele mai utilizate diete la nivel mondial?</li> <li>2. Care sunt avantajele si dezavantajele dietelor prezentate?</li> <li>3. Care sunt beneficiile pentru sanatate a dietelor prezentate?</li> </ol> <p><b>Bibliografie:</b><br/>- Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)</p> <p>1 Dr. Judith C. Rodriguez, <i>Alege Dieta Potrivita</i>, Ed. Teora, ISBN: 6659</p>  |
| 5. Modul de nutritie<br>Nutritia specifica sportivilor<br><br>2 sedinte x1 ora<br>- Nutritia in diferite sporturi, corelatia nutritie – periodizarea antrenamentului, nutritia in timpul evenimentelor sportive, nutritia in perioadele de refacere dupa accidentare. | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 2 ore.</b><br/>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebari:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care este specificul nutritiei sportive comaprativ cu nutritia generala?</li> <li>2. Care sunt principiile dietei in diferitele sporturi?</li> <li>3. Care sunt principiile dietei in functie de perioada de pregatire/ competitie a sportivului/ perioadele de refacere respectiv de accidentare?</li> </ol> <p><b>Bibliografie:</b><br/>- Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Burke Louise, Cox, G., <i>The complete guide to food and sports performance- A guide to peak nutrition for your sport</i>, 3<sup>rd</sup> edition, 2010, Editura Allen &amp; Unwin</li> <li>2. Lanham-New, Susan A., Stear, Samantha J., Shirreffs Susan M., Collins Adam L., <i>Sport and Exercise Nutrition, The Nutrition Society Textbook</i>, 2011, Wiley-Blackwell Editure</li> <li>3. Renee McGregor, <i>Alimentatia</i></li> </ol> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>sportivilor amatori si de performanta, Ed. LIFESTYLE, 2017</p> <p>4. Martin S. A, Tarcea M, Nutritia sportivului, compendiu, 2015 , Ed. University Press Tg Mures, ISBN-978-973-169-366-8</p> <p>4. Durse web: <a href="http://www.eatright.com">www.eatright.com</a>, <a href="http://www.usda.com">www.usda.com</a> , <a href="http://www.nutriadmin.com">www.nutriadmin.com</a>, <a href="http://www.oneden.com">www.oneden.com</a> <a href="http://www.precisionnutrition.com">www.precisionnutrition.com</a></p>  |
| <p><b>Bibliografie</b></p> <p>- Titular de curs - Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)</p> <p>1.Graur Mariana - <i>Ghid pentru alimentatie sanatoasa - Societatea de nutritie din Romania</i>, 2006 - Site MSF (<a href="http://www.ms.gov.ro/?pag=185">http://www.ms.gov.ro/?pag=185</a>)</p> <p>2. Schenker Eleanor D., Long Sara, <i>Williams' Esentials of nutrition &amp; diet therapy</i>, Ed aXI-a, 2007, ed. Mosby Elsevier Inc.</p> <p>3. Burke Louise, Cox, G., <i>The complete guide to food and sports performance- A guide to peak nutrition for your sport</i>, 3<sup>rd</sup> edition, 2010,Editura Allen &amp; Unwin</p> <p>4. Lanham-New, Susan A., Stear, Samantha J., Shirreffs Susan M., Collins Adam L., <i>Sport and Exercise Nutrition, The Nutrition Society Textbook</i>, 2011, Wiley-Blackwell Editure</p> <p>5. Harries M., Williams C. - <i>Oxford Textbook of Sports Medicine</i>, Oxford University Press, 1998;</p> <p>6. Dr. Judith C. Rodriguez, <i>Alege Dieta Potrivita</i>, Ed. Teora, ISBN: 6659</p> <p>7. Renee McGregor, <i>Alimentatia sportivilor amatori si de performanta</i>, Ed. LIFESTYLE, 2017</p> <p>8. Durse web: <a href="http://www.eatright.com">www.eatright.com</a>, <a href="http://www.usda.com">www.usda.com</a> , <a href="http://www.nutriadmin.com">www.nutriadmin.com</a>, <a href="http://www.oneden.com">www.oneden.com</a> <a href="http://www.precisionnutrition.com">www.precisionnutrition.com</a></p> |   |   |
| <p><b>7.2. Seminar/laborator</b></p> <p>Stilul de viata si alimentatia sanatoasa – evaluarea nutritionala</p> <p>Diferente nutritionale in functie de grupa de varsta si sex.</p>   | <p><b>Metode de predare</b></p> <p>Prezentare orala.</p> <p>Discutii libere. Exemplificare practica cu chestioane de evalaure a stilului de viata</p> | <p><b>Observatii</b></p> <p><b>Durata laboratorului 1 ora</b></p> <p>La acest laborator, fiecare student va primi cate o tema de referat (constand, in principal, in realizarea unei prezentari a unei teme de interes din domeniul nutritiei) pe care o va prezentaa (dupa o structura stabilita de titularul de disciplina) in saptamana a VII-a a semestrului pentru evalaurea pe parcurs a activitatii</p> <p>Bibliografie:</p> <p>Graur Mariana - <i>Ghid pentru alimentatie sanatoasa - Societatea de nutritie din Romania</i>, 2006 - Site MSF (<a href="http://www.ms.gov.ro/?pag=185">http://www.ms.gov.ro/?pag=185</a>)</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Schenker Eleanor D., Long Sara, <i>Williams' Essentials of nutrition &amp; diet therapy</i>, Ed aXI-a, 2007, ed. Mosby Elsevier Inc.</li> <li>3. Burke Louise, Cox, G., <i>The complete guide to food and sports performance- A guide to peak nutrition for your sport</i>, 3<sup>rd</sup> edition, 2010, Editura Allen &amp; Unwin</li> <li>4. Lanham-New, Susan A., Stear, Samantha J., Shirreffs Susan M., Collins Adam L., <i>Sport and Exercise Nutrition, The Nutrition Society Textbook</i>, 2011, Wiley-Blackwell Editure</li> <li>5. Harries M., Williams C. - <i>Oxford Textbook of Sports Medicine</i>, Oxford University Press, 1998;</li> <li>6. Dieta potrivita</li> <li>7. Surse web:<br/><a href="http://www.eatright.com">www.eatright.com</a>,<br/><a href="http://www.usda.com">www.usda.com</a>,<br/><a href="http://www.nutriadmin.com">www.nutriadmin.com</a>,<br/><a href="http://www.oneden.com">www.oneden.com</a><br/><a href="http://www.precisionnutrition.com">www.precisionnutrition.com</a></li> </ol> |
| <p>Stilul de viata si alimentatia sanatoasa – evaluarea obiceiuri sanatoase si tulburari de comportament alimentar</p> | <p>Studentilor li se vor prezenta matreiale infografice privind obiceiuri alienmtare sanatoase si modele de chestionare de evalaure si realizare a anchetei nutritionale</p> <p>Exercitiul, studiul de caz</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1, Studentii vor fi solicitati sa efectueze anchete alimentare pe care sa le analizeze in grupuri de lucru. – Joc de rol si lucru in echipa</li> <li>2. Studentii vor vor identifica argumentele care au stat la baza deciziilor de necesitate privind interventia</li> </ol> | <p><b>Durata laboratorului 1 ora</b></p> <p>In cadrul acestui laborator studentii vor fi familiarizati cu modalitatile de evalaure efectiva a obiceiurilor alimentare, li se vor prezenta materialele si metodologia de lucru privind realizarea portofoliului individual</p> <p>Bibliografie:</p> <p>Graur Mariana - <i>Ghid pentru alimentatie sanatoasa - Societatea de nutritie din Romania</i>, 2006 - Site MSF (<a href="http://www.ms.gov.ro/?pag=185">http://www.ms.gov.ro/?pag=185</a>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Schenker Eleanor D., Long Sara, <i>Williams' Essentials of nutrition &amp; diet therapy</i>, Ed aXI-a, 2007, ed. Mosby Elsevier Inc.</li> <li>3. Burke Louise, Cox, G., <i>The complete guide to food and sports</i></li> </ol>   |



|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>nutritionala si gradul acesteia.</p>  | <p><i>performance- A guide to peak nutrition for your sport</i>, 3<sup>rd</sup> edition, 2010,Editura Allen &amp; Unwin</p> <p>4. Lanham-New, Susan A., Stear, Samantha J., Shirreffs Susan M., Collins Adam L., <i>Sport and Exercise Nutrition, The Nutrition Society Textbook</i>, 2011, Wiley-Blackwell Editure</p> <p>5. Harries M., Williams C. - <i>Oxford Textbook of Sports Medicine</i>, Oxford University Press, 1998;</p> <p>6. Dieta potrivita</p> <p>7. Surse web:<br/><a href="http://www.eatright.com">www.eatright.com</a>,<br/><a href="http://www.usda.com">www.usda.com</a></p>   |
| <p><b>Modul de nutritie generala -3 sedinte</b></p> <p>Evaluarea compozitiei corporale, Principiile realizarii unei diete: determinarea necesarului energetic, calculul caloric, necesarul de macronutrienti si micronutrienti, distributia pe mese</p> | <p>Studentilor li se vor prezenta -materiale infografice privind obiceiuri alimentare sanatoase si modele de chestionare de evalaure si realizare a anchetei nutritionale,</p> <p>- metode de analiza a compozitiei corporale si interpretarea rezultatelor obtinute</p> <p>- softuri si calculatoare pentru diferiti parametri necesari calculului necesarului energetic</p> <p>Exercitiul, studiul de caz</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Studentii vor fi solicitati sa efectueze analiza unor buletine de compozitie corporala cu identificarea caracteristicilor care stau la baza calculului necesarului energetic</li> <li>2. Studentilor li se vor prezenta software-uri de</li> </ol> | <p><b>Durata laboratorului Modul de 3 sedinte x1 ora</b></p> <p>In cadrul acestui modul studentii vor fi familiarizati cu modalitatile de evalaure efectiva a compozitiei corporale alimentare si li se vor prezenta materialele si metodologia de lucru privind realizarea portofoliului individual</p> <p><b>Platforme electronice</b></p> <p><a href="http://www.nutriadmin.com">www.nutriadmin.com</a><br/><a href="http://www.oneden.com">www.oneden.com</a><br/><a href="http://www.precisionnutrition.com">www.precisionnutrition.com</a></p> <p><b>Sftware de specialitate:</b> Diet organizer 3.1<br/>Buletine de analiza corporala<br/>Adipometrie –Bodymetrix<br/>Bioimpedanta –Tanita<br/>Materiale infografice piramida alimentara, Myplate, portii corecte<br/>Exemple de chestionare nutritionale si de evalaure a stilului de viata si obiceiurilor</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>specialitate si platforme de lucru in domeniul nutritiei pe baza carora sa poata calcula necesarul energetic si pe macronutrienti in vederea realizarii unei diete</p> <p>3. Studentii vor identifica argumentele care au stat la baza deciziilor de necesitate privind interventia nutritionala si gradul acesteia.</p>  | <p>alimentare</p>  |
| <p><b>Modul Nutritie sportiva</b></p> <p>Nutritia specifica sportivilor: nutritia in diferite sporturi, corelatia nutritie-periodizarea antrenamentului, nutritia in timpul evenimentelor sportive, nutritia in perioadele de refacere, recuperare si dupa accidentare</p> <p>Tulburari de comportament alimentar al sportivilor</p> | <p>Studentilor li se vor prezenta -materiale infografice privind obiceiuri alimentare sanatoase si modele de chestionare de evaluare si realizare a anchetei nutritionale,</p> <p>- metode de analiza a compozitiei corporale si interpretarea rezultatelor obtinute</p> <p>- softuri si calculatoare pentru diferiti parametri necesari calculului necesarului energetic</p> <p>Exercitiul- studiul de caz</p> <p>1. Studentii vor fi solicitati sa efectueze analiza unor buletine de compozitie corporala cu identificarea caracteristicilor care stau la baza calculului necesarului energetic</p> <p>2. Studentilor li se vor prezenta software-uri de specialitate si platforme de lucru in domeniul nutritiei pe baza carora sa poata calcula necesarul energetic si pe macronutrienti in vederea</p> | <p><b>Durata laboratorului Modul de 2 sedinte x1 ora</b></p> <p>In cadrul acestui modul studentii vor fi familiarizati cu particularitatile privind compozitia corporala a sportivilor comparativ cu populatia generala. Li se vor prezenta modele de diete specifice in functie de tipul de antrenament, perioadizare, starea de sanatate a sportivilor,</p> <p>- li se vor prezenta materialele si metodologia de lucru privind realizarea portofoliului individual</p> <p><b>Software de specialitate:</b> Diet organizer 3.1<br/>Buletine de analiza corporala<br/>Adipometrie –Bodymetrix<br/>Bioimpedanta –Tanita<br/>Materiale infografice piramida alimentara, Myplate, portii corecte<br/>Exemple de chestionare nutritionale si de evaluare a stilului de viata si obiceiurilor alimentare</p> <p><b>Platforme electronice</b></p> <p><a href="http://www.nutriadmin.com">www.nutriadmin.com</a><br/><a href="http://www.oneden.com">www.oneden.com</a><br/><a href="http://www.precisionnutrition.com">www.precisionnutrition.com</a></p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | realizării unei diete<br>3. Studentii vor identifica argumentele care au stat la baza deciziilor de necesitate privind intervenția nutrițională și gradul acesteia. |  |
| <p>1. Graur Mariana - <i>Ghid pentru alimentație sănătoasă - Societatea de nutriție din România</i>, 2006 - Site MSF (<a href="http://www.ms.gov.ro/?pag=185">http://www.ms.gov.ro/?pag=185</a>)</p> <p>2. Schenker Eleanor D., Long Sara, <i>Williams' Essentials of nutrition &amp; diet therapy</i>, Ed aXI-a, 2007, ed. Mosby Elsevier Inc.</p> <p>3. Burke Louise, Cox, G., <i>The complete guide to food and sports performance- A guide to peak nutrition for your sport</i>, 3<sup>rd</sup> edition, 2010, Editura Allen &amp; Unwin</p> <p>4. Lanham-New, Susan A., Stear, Samantha J., Shirreffs Susan M., Collins Adam L., <i>Sport and Exercise Nutrition, The Nutrition Society Textbook</i>, 2011, Wiley-Blackwell Editura</p> <p>5. Harries M., Williams C. - <i>Oxford Textbook of Sports Medicine</i>, Oxford University Press, 1998;</p> <p>6. Dr. Judith C. Rodriguez, <i>Alege Dieta Potrivită</i>, Ed. Teora, ISBN: 6659</p> <p>7. Renee McGregor, <i>Alimentația sportivilor amatori și de performanță</i>, Ed. LIFESTYLE, 2017</p> <p>8. Surse web: <a href="http://www.eatright.com">www.eatright.com</a>, <a href="http://www.usda.com">www.usda.com</a>, <a href="http://www.nutriadmin.com">www.nutriadmin.com</a>, <a href="http://www.oneden.com">www.oneden.com</a>, <a href="http://www.precisionnutrition.com">www.precisionnutrition.com</a></p> |   |  |

**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, a metodelor și tehnicilor complementare de evaluare a statusului nutrițional, a efectuării și evaluării anchetei nutriționale și a obiceiurilor alimentare, efectuarea de meniuri generale/specifice pentru diferite sporturi sau perioade de pregătire sportivă cu respectarea principiilor privind starea de sănătate. Conținuturile abordate în cadrul disciplinei acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu cele mai comune metode și tehnici complementare utilizate în domeniul nutriției și dieteticii.

**10. Evaluare\***

| Tip de activitate | 10.1. Criterii de evaluare                | 10.2. Metode de evaluare   | 10.3. Pondere din nota finală |
|-------------------|---|----------------------------|-------------------------------|
| 10.4. Curs        | Răspunsurile la examen (evaluarea finală) | Test grila 20 de întrebări | 60%                           |

|   |  |   |            |
|---|--|---|------------|
| <b>10.5. Seminar/laborator</b>  | Calitatea portofoliilor individuale prezentate | Portofoliul individual cuprinde Referat scris cu tema din domeniul nutriei predat pana la mijlocul semestrului –saptamana VII - pondere 20%<br>Anchete alimentare cu interpretare pentru subiecti din domeniul sportiv (2) respectiv din cadrul populatiei generale (4) – scris predate la sfarsitul semestrului - pondere 40%<br>Dieta de 7 zile pentru un subiect la alegere din care sa rezulte intelegerea si aplicarea tuturor principiilor – scris-predat la sfarsitul semestrului -pondere 40% | <b>40%</b> |
| <b>10.6. Standard minim de performanta</b><br>Indeplinirea, pentru fiecare proba, a criteriilor de evaluare in proportie de 50% |  |   |            |

Data completarii

Semnatura titularului de curs

Semnatura titularului de seminar

Semnatura directorului de departament

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara   |
| 1.2 Facultatea / Departamentul        | Facultatea de Educație Fizică și Sport  |
| 1.3 Departamentul                     | Kinetoterapie și Motricitate Specială   |
| 1.4 Domeniul de studii                | Știința Sportului și Educației Fizice   |
| 1.5 Ciclul de studii                  | Licență   |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | <b>Kinetoterapie și motricitate specială/</b><br>Kinetoterapeut – cod C.O.R 226405,<br>Fiziokinetoterapeut - cod C.O.R 226401,<br>Profesor de cultură fizică medicală - cod C.O.R 226406. |

### 2. Date despre disciplină

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei         | <b>Fiziologia efortului</b>   |
| Platformă curs                     | Curs și LP in format fizic cu postarea materialelor pe platforma Clasroom |
| Link întâlnire online curs/seminar | Curs:   |

|   |   |                |   |                        |   |                          |       |  |
|---|---|----------------|---|------------------------|---|--------------------------|-------|--|
|   |   | Seminar:       |   |                        |   |                          |       |  |
| 2.2. Titularul activităților de curs    |   |                |   |                        |   |                          |       |  |
| 2.3. Titularul activităților de seminar |   |                |   |                        |   |                          |       |  |
| 2.4. Anul de studii                     | 3 | 2.5. Semestrul | 2 | 2.6. Tipul de evaluare | C | 2.7. Regimul disciplinei | DS/DI |  |

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

|   |    |                    |    |                        |               |
|---|----|--------------------|----|------------------------|---------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână  | 2  | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3. seminar/laborator | 1             |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ   | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6. seminar/laborator | 14            |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>   |    |                    |    |                        | <b>47 ore</b> |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                  |    |                    |    |                        | 25            |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren |    |                    |    |                        | 4             |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                       |    |                    |    |                        | 10            |
| Tutorat   |    |                    |    |                        | 2             |
| Examinări   |    |                    |    |                        | 6             |
| Alte activități ...   |    |                    |    |                        |               |
| 3.7. Total ore studiu individual  | 47 |                    |    |                        |               |
| 3.8. Total ore pe semestru  | 75 |                    |    |                        |               |
| 3.9. Număr de credite   | 3  |                    |    |                        |               |

### 4. Precondiții (acolo unde e cazul)

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 4.1. de curriculum | • Nu este cazul |
| 4.2. de competențe | • Nu este cazul |

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

|   |   |
|---|---|
| 5.1. de desfășurarea a cursului                 | Cursul se va desfășura în amfiteatru (fiind un curs comun la cele trei specializări ale facultății)<br>Prezența la curs este obligatorie 50% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență<br>Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video<br>Telefoanele mobile vor fi setate pe mod silențios |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Prezența obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență<br>Se vor utiliza: videoproiector, programe interactive de fiziologie, prezentări video<br>Telefoanele mobile vor fi setate pe modul silențios   |

### 6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Cunoștințe                    | Familiarizarea studentului cu funcția organelor, sistemelor și aparatelor componente ale organismului uman, în repaus și în efort fizic. Cunoașterea și înțelegerea structurii și funcției aparatului locomotor uman în interdependența de celelalte sisteme funcționale ale corpului uman, în repaus și în efort fizic, Cunoașterea mecanismelor adaptative la efortul specific   |
| Abilități                     | <p>Să cunoască definiția și terminologia specifică fiziologiei umane și a fiziologiei efortului fizic uman</p> <p>Să cunoască bazele energetice ale corpului uman, producerea și utilizarea energiei necesare mișcării</p> <p>Să identifice mecanismele de funcționare a filierelor energetice ca bază de funcționare a organelor și sistemelor corpului uman</p> <p>Să identifice sursele energetice și funcționale ale corpului uman în diferitele tipuri de efort</p> <p>Să argumenteze importanța cunoașterii bazelor energetice ale mișcării</p> <p>Să poată identifica metode de combatere a fenomenelor ce survin odată cu limitarea / epuizarea resurselor energetice ale corpului uman</p> <p>cunoască modificările fiziologice induse de efortul fizic la nivelul aparatelor și sistemelor corpului uman</p> <p>Să identifice modificările imediate și cele determinate de antrenament care se manifestă la nivelul organelor și sistemelor corpului uman</p> <p>Să argumenteze importanța cunoașterii acestor modificări pentru dirijarea antrenamentului fizic</p> <p>Să cunoască modul de reacționare a corpului uman la efortul fizic în funcție de vârsta și sex.</p> <p>Să identifice cauzele reactivității diferite la efortul fizic a corpului omenesc, în funcție de vârsta și sex</p> <p>Să argumenteze necesitatea cunoașterii modului diferentiat de reacție a organismului uman la efortul fizic în funcție de vârsta și sex</p> <p>Să cunoască metodele prin care își poate completa cunoștințele dobândite la curs</p> <p>Să identifice cele mai potrivite metode prin care poate dobândi cunoștințe suplimentare în domeniul fiziologiei umane</p> <p>Să argumenteze necesitatea dezvoltării permanente a bagajului de cunoștințe legate de fiziologia corpului uman în diferite contexte legate de dezvoltarea profesională personală</p> <p>Să se implice în activitatea de cercetare științifică prin participarea la elaborarea unor articole și studii de specialitate.</p> |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</li> <li>● Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor.</li> <li>● Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</li> <li>● Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie.</li> <li>● Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</li> </ul>   |

## 7. Conținuturi\*

| 7.1. Curs  | Metode de predare  | Observații  |
|--|--|---|
| C1-2. Bioenergetica celulara – fenomene de transfer energetic                    | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 1 oră (total 2 ore).</b></p> <p>Prelegerea va fi interactiva de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Adenosin trifosfatul- moneda de schimb energetic a organismului</li> <li>-Fosfocreatina: Rezerva energetica</li> <li>-Oxidarea celulara</li> <li>-Rolul oxigenului in metabolismul celular</li> <li>-Sisteme energetice imediate – sistemul ATP-PCr</li> <li>-Sistemul glicolitic</li> <li>-Sistemul aerob</li> <li>-Spectrul energetic al activitatii fizice,</li> <li>-Consumul de oxigen in timpul refacerii</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 134-168</li> </ul> |
| C3-4: Modificari fiziologice si adaptarea functiei pulmonare in timpul efortului | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 1 oră (total 2 ore)</b></p> <p>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecanismul schimbului de gaze la nivel pulmonar</li> <li>- Concentratia si presiunile specifice ale gazelor</li> <li>- Transportul si schimbul de gaze la nivel tisular</li> <li>- Reglarea ventilatiei pulmonare in repaus si in timpul activitatii fizice</li> <li>- Corelatii intre ventilatia pulmonara, necesarul energetic si consumul energetic in timpul efortului</li> <li>- Poate ventilatia induce limitari ale efortului de anduranta?</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> </ul>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015p, 270-296</p>  |
| C 5-6 Modificari fiziologice si adaptarea functiei pulmonare in timpul efortului        | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 1 oră (total 2 ore)</b><br/>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecanismul schimbului de gaze la nivel pulmonar</li> <li>- Concentratia si presiunile specifice ale gazelor</li> <li>- Transportul si schimbul de gaze la nivel tisular</li> <li>- Reglarea ventilatiei pulmonare in repaus si in timpul activitatii fizice</li> <li>- Corelatii intre ventilatia pulmonara, necesarul energetic si consumul energetic in timpul efortului</li> <li>- Poate ventilatia induce limitari ale efortului de duranta?</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. ©2015p, 270-296</li> </ul> |
| C7-8. Modificari fiziologice si adaptarea sistemului cardiovascular in timpul efortului | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 1 oră (total 2 ore)</b><br/>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglarea functiei sistemului cardiovascular</li> <li>- Reglarea intrinseca si extrinseca a frecventei cardiace si circulatiei</li> <li>- Distributia volumului sanguin</li> <li>- Raspunsul integrat al sistemului cardiovascular la efort</li> <li>- Capacitatea functionala a sistemului cardiovascular</li> <li>- Debitul cardiac in repaus si in efort</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> </ul>  |



|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <p>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 325-344</p>  |
| C 9-10 Adaptarea la efort a sistemului muscular | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 1 oră (2 ore).</b><br/>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>- Structura si functia musculaturii scheletice</li> <li>- Mecanismul cuplarii excitatie-contractie</li> <li>- Substratul fiziologic al activitatii musculare si a repausului</li> <li>- Determinismul genetic al fibrelor musculare si diferentele specific in functie 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> |
| C11-12 Efortul in conditii extreme              | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 1 oră (total 2 ore).</b><br/>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebari:</p> <p>Termoreglare<br/>Efortul in mediu cald si umed<br/>Efortul in mediul cu temperaturi scazute<br/>Efortul la altitudine<br/>Efortul subacvatic</p> <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>- K. Birch et AL., Sport and exercise physiology, Series Editor: B.D. Hames, School of Biochemistry and Molecular Biology, University of Leeds, Leeds, UK, Taylor &amp; Francis e-Library, 2005. "To purchase your own copy of this or any of Taylor &amp; Francis, ISBN 0-203-48824-5 Master e-book ISBN, p.147-165</li> </ul>  |
| C 13-14. Sistemul endocrin                      | Prezentare orala si pe   | <b>Durata cursului este de 1 oră (total 2</b>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>organizarea si raspunsul acut si cronic la efort</p> | <p>suport electronic (Power Point).<br/>Discutii libere</p> | <p><b>ore).</b><br/>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><br/>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 human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p. 408-414, 440-445</li> <li>- Surse web</li> </ul> |
|---|---|---|

**Bibliografie**

1. ASTRAND, Per-Olof, RODAHL, Kaare, și colaboratorii, 2003, *Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise*, 4/E, Editura Human Kinetics
2. GUYTON, A., 2004, *Human Physiology*, Human Kinetics
3. GUYTON, A. 1997, *Fiziologie, fiziologia umană și mecanismele bolilor*, Editura AMALTEA, București
4. HAULICĂ Ion, 2000, *Fiziologia umană*, Editura ALFA, București
5. NETTER, *Atlas de anatomie și fiziologie umană*
6. Titular de curs - Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)
7. William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©201

| 7.2. Seminar/laborator   | Metode de predare   | Observații  |
|--|---|---|
| <p>S1-2. Aplicatii ale fiziologiei efortului</p> <p>Influenta efortului asupra sistemelor energetice si metabolismului</p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>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 imparti 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</li> </ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <p>in cadrul seminarului.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><br/>Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor 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 influenteaza raspunsul la antrenamentul de tip aerob</li> </ul> <p><b>Bibliografie:</b><br/>-Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)<br/>-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>S 3-4. Aplicatii ale fiziologiei efortului<br/>Consumul de energie in cele mai populare activitati fizice sporturilor: mers, jogging- alergare, ciclism inot si jocuri sportive</p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>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 imparti 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 Powerpoint- din care sa rezulte contribuția fiecărui (care va fi notată la fiecare seminar).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore/modul.</b><br/>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> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <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>  |
| S 5-6. <i>Aplicații ale fiziologiei efortului asupra sistemului muscular</i> | Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).<br>Discuții libere pe baza proiectelor prezentate de studenți | <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 Power point- din care să rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată 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>- Forța 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 in 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> |
| S7. Pragul de lactat- concept și aplicații                                   | Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).   | <p>Cadrul didactic:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- va face o prezentare succintă a subiectului cu punctarea celor mai</li> </ul>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Evalaure pe parcurs</p>  | <p>Discutii libere pe baza proiectelor prezentate de studenti</p>   | <p>importante aspecte ale temei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- va împărți studenții 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>- impartiti in grupuri de lucru vor primi cate un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să-l rezolve în cadrul seminarului.</li> <li>- trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau scurta prezentare Power point- din care sa rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată la fiecare seminar).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore /modul.</b><br/>Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarelor 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 practica a evoluției la sportivi</li> <li>- Categoriile de praguri de lactat</li> <li>- Metode de determinare</li> <li>- Pragul optim de lactat pentru activitatea fizica</li> <li>- Studenții vor susține un test de evaluare pe parcurs din materia de curs și LP prezentate până în prezent</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>- Surse web</li> </ul> |
| <p>S8-10 <i>Aplicatii ale fiziologiei efortului: adaptarea cardiopulmonara la efort</i></p> | <p>Prezentare orala și pe suport electronic (Power Point).<br/>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 împărți studenții 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>- impartiti in grupuri de lucru vor primi câte un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să-l rezolve in cadrul seminarului.</li> <li>- trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau scurta prezentare Power point- din care sa rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată la fiecare seminar).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore /modul.</b><br/>Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Raspunsul cardiovascular la efort si integrarea acestuia in cazul efortului</li> <li>- Răspunsul pulmonar la efort si integrarea acestuia siintegrarea acestuia in cazul efortului</li> <li>-Modificari ale ventilatiei pulmonare,</li> <li>-Corelatia intre ventilatie si metabolism</li> <li>-Limitarea performanței indusa de modificările respiratorii din timpul efortului acut</li> </ul> <p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar in 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>S11. <i>Aplicatii ale fiziologiei efortului: performanta fizica si stresul fizic indus de mediu</i><br/>Evalaure pe parcurs</p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>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</li> </ul>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p>modulului) pe care trebuie sa il rezolve in cadrul seminarului.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau scurta prezentare Power point- din care sa rezulte contributia fiecaruia (care va fi notata la fiecare seminar).</li> <li>- Studenții vor susține un test de evaluare pe parcurs din materia de curs si LP prezentate până în prezent</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore /modul.</b><br/>Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptarea la efortul efectuat la altitudine medie si crescuta</li> <li>- Acclimatizarea, Modificari metabolice si ale capacitatii de efort in conditii de altitudine</li> <li>- Stresul fizic indus e altitudine</li> <li>- Adaptarea la efortul efectuat in medii cu discomfort termic</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 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><i>S12 Adaptarea la efort la varste extreme si in conditii extreme de mediu</i></p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>Discuții libere pe baza proiectelor prezentate de studenți</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 împărți studenții in grupuri de lucru si le va distribui temele de lucru</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 să-l rezolve in cadrul seminarului.</li> <li>- trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau scurta prezentare Power point- din care sa rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată la fiecare seminar).</li> </ul>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p><b>Durata seminarului este de 2 ore /modul.</b><br/>Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptarea la efort la copii, adolescenti si varstnici</li> <li>- Mecanisme de tremoreglare, echilibrul termic</li> <li>- Termoreglarea in stresul termic</li> <li>- Termoreglarea la frig</li> <li>- Bazele fiziologice ale activitatii fizice in medii cu temperaturi extreme</li> <li>- Acclimatizare si adaptare</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 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, 607-640</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>S13-14 – Evaluare activitate practică</b></p>   | <p>Susținerea evaluării cunoștințelor dobândite la lucrările practice</p> | <p>Durata laboratorului este de 1 oră.<br/>studenții își vor prezenta portofoliile cu activitatea practica (proiectele) efectuată pe parcursul semestrului in echipele in care sunt distribuiti cu evidentierea contributiei personale</p>   |
| <p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASTRAND, Per-Olof, RODAHL, Kaare, și colaboratorii, 2003, <i>Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise</i>, 4/E, Editura Human Kinetics</li> <li>2. BÂRZU Mariana, 2004, <i>Fiziologia efortului – lucrări practice</i>, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>3. GUYTON, A., 2004, <i>Human Physiology</i>, Human Kinetics</li> <li>4. GUYTON, A. 1997, <i>Fiziologie, fiziologia umană și mecanismele bolilor</i>, Editura AMALTEA, București</li> <li>5. HAULICĂ Ion, 2007, <i>Fiziologia umană-Editia a III-a</i>, Editura Medicală, București</li> <li>6. NETTER, <i>Atlas de anatomie și fiziologie umană</i></li> <li>7. XXX, <i>PhysioEx5 – Laboratory Simulations in Physiology</i></li> <li>8. Titular de curs - Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul seminarului)</li> <li>9. William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015</li> <li>10. Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2<sup>nd</sup> Edition, Australian Institute of Sport</li> </ol> |   |  |



11. W.L.Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill, Physiology of sports and exercise 5<sup>a</sup> Edition, 2012, Human Kinetics

### 8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu angajatorii și cadre didactice din domeniu. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptării angajatorilor din domeniu. În baza acestora s-a trecut la optimizarea conținuturilor disciplinei și la coordonarea disciplinelor din programul de studiu în vederea formării competențelor revendicate de angajatori

### 9. Evaluare

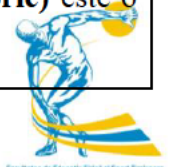
| Tip de activitate      | 9.1. Criterii de evaluare   | 9.2. Metode de evaluare  | 9.3. Pondere din nota finală |
|------------------------|---|--|------------------------------|
| 9.4. Curs              | Cunoașterea noțiunilor teoretice de fiziologia efortului – examen teoretic oral<br><br><b>Sarcină obligatorie</b> | Examen oral evaluare a cunoștințelor acumulate la curs și din consultarea bibliografiei recomandate  | 60%                          |
| 9.5. Seminar/laborator | Evaluarea cunoștințelor dobândite la lucrările practice<br><b>Sarcină obligatorie</b>                             | Susținerea a 3 teste pe parcursul semestrului ce constau din analizarea și interpretarea unor cazuri și situații specifice conform materiei studiate | 30%                          |
|                        |   | Evaluarea activității în timpul semestrului  | 10%                          |

### 9.6. Standard minim de performanță

**Nota finală = nota examen oral x 0,6 + media testelor x 0,3 + activitatea din timpul semestrului x 0,1**

**Pentru calcularea notei finale trebuie ca nota obținută la examenul oral să fie minim 5 (cinci) și media celor 3 teste susținute pe parcursul semestrului să fie minim 5 (cinci)**

- **Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice conform regulamentului este o condiție de intrare în examen oral de evaluare finală teoretică.**
- **Promovarea celor 3 teste de pe parcursul semestrului (sarcină obligatorie) este o condiție pentru susținerea examenului oral de evaluare finală teoretică.**
- **Absența la testul de evaluare finală a cunoștințelor teoretice (sarcină obligatorie) înseamnă absență la examen, indiferent de punctajul total cumulat până în acel moment, cu excepția situațiilor de mărire de notă.**
- **Evaluările pe parcurs susținute la lucrări practice se pot susține o singură dată, la data stabilită. Absența și /sau nepromovarea la evaluările pe parcurs atrage după sine recontractarea materiei în anul următor.**
- **Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice (sarcină obligatorie) este o condiție de intrare în examenul oral.**



Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului. Referatul reprezintă o condiție obligatorie de promovare a disciplinei.

Data completării  
disciplină

Titular de

Data avizării în departament

Director de departament

### FIȘA DISCIPLINEI

#### 1. Date despre program

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara   |
| 1.2 Facultatea                        | Facultatea de Educație Fizică și Sport  |
| 1.3 Departamentul                     | Educație Fizică și Sportivă   |
| 1.4 Domeniul de studii                | Știința Sportului și Educației Fizice   |
| 1.65 Ciclul de studii                 | Licență   |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | <p style="text-align: center;"><b>Educație Fizică și Sportivă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- profesor în învățământul gimnazial – Cod COR 133002</li> <li>- referent de specialitate învățământ – Cod COR 235106</li> <li>- asistent de cercetare în educație fizică și sport – Cod COR 226910</li> </ul> |

#### 2. Date despre disciplină

|   |   |                             |   |                        |   |                          |        |
|---|---|-----------------------------|---|------------------------|---|--------------------------|--------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              |   | <b>Fiziologia efortului</b> |   |                        |   |                          |        |
| 2.2. Titularul activităților de curs    |   |                             |   |                        |   |                          |        |
| 2.3. Titularul activităților de seminar |   |                             |   |                        |   |                          |        |
| 2.4. Anul de studii                     | 3 | 2.5. Semestrul              | 2 | 2.6. Tipul de evaluare | C | 2.7. Regimul disciplinei | DS /DI |

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

|   |     |                    |    |                        |                |
|---|-----|--------------------|----|------------------------|----------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână  | 2   | 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             |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>   |     |                    |    |                        | <b>216 ore</b> |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                  |     |                    |    |                        | 120            |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren |     |                    |    |                        | 20             |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                       |     |                    |    |                        | 68             |
| Tutorat   |     |                    |    |                        | 2              |
| Examinări   |     |                    |    |                        | 6              |
| Alte activități ...   |     |                    |    |                        |                |
| 3.7. Total ore studiu   | 208 |                    |    |                        |                |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| individual                 |     |
| 3.8. Total ore pe semestru | 280 |
| 3.9. Număr de credite      | 5   |

#### 4. Precondiții (acolo unde e cazul)

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 4.1. de curriculum | ● Nu este cazul |
| 4.2. de competențe | ● Nu este cazul |

#### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

|   |  |
|---|--|
| 5.1. de desfășurarea a cursului                 | Cursul se va desfășura online (fiind un curs comun la cele trei specializări ale facultății), pe platforma Classroom<br>Cod: 7i3txax<br>Prezența la curs este obligatorie 50% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență<br>Se vor utiliza: prezentări video  |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Seminarul se va desfășura online (fiind un curs comun la cele trei specializări ale facultății), pe platforma Classroom<br>Cod: 7i3txax<br>Prezența obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență<br>Se vor utiliza: videoproiector, prezentări video<br>Telefoanele mobile vor fi setate pe modul silențios |

#### 6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

|            |  |
|------------|--|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none"> <li>● C1. Cunoașterea și înțelegerea principiilor de bază ale funcționării organismului uman în condiții de repaus și efort</li> <li>● C2 Cunoașterea și înțelegerea mecanismelor de bază ale funcționării organismului uman în repaus și în efort în diferite sporturi</li> <li>● C3 Familiarizarea studenților cu noțiunile de fiziologia corpului uman, la toate nivelele de organizare – celular, tisular, de organ respectiv ansamblul organismului, cu accent pe fiziologia aparatului locomotor și a sistemelor de integrare (sistem nervos și endocrin, sistem cardiovascular și respirator, sistem digestiv și excretorin repaus și în efort)</li> </ul> |
| Abilități  | <p>A1 Sa cunoașterea terminologiei specifice a fiziologiei umane și a fiziologiei efortului fizic uman</p> <p>A2 Cunoașterea bazelor energetice ale corpului uman, producerea și utilizarea</p>  |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
|                                      | <p>energiei necesare miscarii</p> <p>A3 Identificarea mecanismelor de functionare a filierelor energetice ca baza de functionare a organelor si sistemelor corpului uman</p> <p>A4 Identificarea surselor energetice si functionale ale corpului uman in diferitele tipuri de efort</p> <p>A5 Argumentarea importantei cunoasterii bazelor energetice ale miscarii</p> <p>A6 Identificarea metodelor de combatere a fenomenelor ce survin odata cu limitarea / epuizarea resurselor energetice ale corpului uman</p> <p>A7 Cunoasterea modificarilor fiziologice induse de efortul fizic la nivelul aparatelor si sistemelor corpului uman</p> <p>A8 Identificarea modificarilor imediate si cele determinate de antrenament care se manifesta la nivelul organelor si sistemelor corpului uman</p> <p>A9 Argumentarea importantei cunoasterii acestor modificari pentru dirijarea antrenamentului fizic</p> <p>A10 Cunoasterea modului de reactionare a corpului uman la efortul fizic in functie de varsta si sex.</p> <p>A11 Identificarea cauzelor reactivitatii diferite la efortul fizic a corpului omenesc, in functie de varsta si sex</p> <p>A12 Cunoașterea modului diferentiat de reacție a organismului uman la efortul fizic în funcție de varsta si sex</p> <p>A13 Cunoasterea metodele prin care isi poate completa cunoștințele dobândite la curs</p> <p>Identificarea celor mai potrivite metode prin care poate dobandi cunostinte suplimentare in domeniul fiziologiei umane</p> <p>•</p> |
| <p>Responsabilitate și autonomie</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● R1 Capacitatea de a aplica în mod autonom cunoștințele teoretice și practice dobândite.</li> <li>● R2. Capacitatea de a aplica în mod responsabil cunoștințele teoretice și practice dobândite.</li> <li>● R3. Capacitatea de a aplica în mod autonom și responsabil abilitățile dobândite.</li> <li>● R4. Preocupare pentru dezvoltarea profesională continua în scopul inserției și</li> </ul>  |

adaptabilității la cerințele pieței muncii.

- R5. Respectarea principiilor eticii și deontologiei profesionale.
- R6. Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie...

### 7. Conținuturi\*

| 7.1. Curs   | Metode de predare  | Observații   |
|---|--|--|
| C1-2. Bioenergetica celulară – fenomene de transfer energetic )<br>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A6,A8, R1,R2,R3,R4                         | Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).<br>Discuții libere | <b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b><br>Prelegerea va fi interactivă de-a lungul activității studentii fiind implicați prin discutarea următoarelor aspecte :<br><br>-Adenosin trifosfatul- moneda de schimb energetic a organismului<br>-Fosfocreatina: Rezerva energetică<br>-Oxidarea celulară<br>-Rolul oxigenului în metabolismul celular<br>-Sisteme energetice imediate – sistemul ATP-PCr<br>-Sistemul glicolitic<br>-Sistemul aerob<br>-Spectrul energetic al activității fizice,<br>-Consumul de oxigen în timpul refacerii<br><br><b>Bibliografie:</b><br>-Note de curs în format Power Point (pus la dispoziție de către titularul cursului)<br>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia: Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 134-168 |
| C3-4: Modificări fiziologice și adaptarea funcției pulmonare în timpul efortului<br>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A5,A8, A9,A10 R1,R2,R3,R5 | Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).<br>Discuții libere | <b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b><br>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studentii fiind implicați prin discutarea următoarelor aspecte :<br><br>- Mecanismul schimbului de gaze la nivel pulmonar<br>- Concentrația și presiunile specifice ale gazelor<br>- Transportul și schimbul de gaze la   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>nivel tisular</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglarea ventilatiei pulmonare in repaus si in timpul activitatii fizice</li> <li>- Corelatii intre ventilatia pulmonara, necesarul energetic si consumul energetic in timpul efortului</li> <li>- Poate ventilatia induce limitari ale efortului de anduranta?</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. ©2015p, 270-296</li> </ul>   |
| <p>C 5-6 Modificari fiziologice si adaptarea functiei pulmonare in timpul efortului<br/>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A6,A8, A9,A7 R1,R2,R3,R4,R5,R6</p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>Discutii libere</p> | <p><b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b><br/>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecanismul schimbului de gaze la nivel pulmonar</li> <li>- Concentratia si presiunile specifice ale gazelor</li> <li>- Transportul si schimbul de gaze la nivel tisular</li> <li>- Reglarea ventilatiei pulmonare in repaus si in timpul activitatii fizice</li> <li>- Corelatii intre ventilatia pulmonara, necesarul energetic si consumul energetic in timpul efortului</li> <li>- Poate ventilatia induce limitari ale efortului de anduranta?</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. ©2015p, 270-296</li> </ul> |
| <p>C7-8. Modificari fiziologice si adaptarea sistemului cardiovascular in timpul efortului<br/>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A6,A8, R1,R2,R3,R4</p>      | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>Discutii libere</p> | <p><b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b><br/>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglarea functiei sistemului</li> </ul>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>cariovascular</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglarea intrinseca si extrinseca a frecventei cardiace si circulatiei</li> <li>- Distributia volumului sanguin</li> <li>- Raspunsul integrat al sistemului cardiovascular la efort</li> <li>- Capacitatea functionala a sistemului cardiovascular</li> <li>- Debitul cardiac in repaus si in efort</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 325-344</li> </ul>   |
| <p>C 9-10 Adaptarea la efort a sistemului muscular<br/>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A6,A7,A8,A9 R1,R2,R3,R4,R5,R6</p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>Discutii libere</p> | <p><b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b><br/>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>- Structura si functia musculaturii scheletice</li> <li>- Mecanismul cuplarii excitatie-contractie</li> <li>- Substratul fiziologic al activitatii musculare si a repausului</li> <li>- Detreminismul genetic al fibrelor musculare si diferentialele specifice in functie 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>C11-12 Efortul in conditii extreme<br/>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A6,A8,A9,A10,A11,A12,A13<br/>R1,R2,R3,R4</p>   | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>Discutii libere</p> | <p><b>.Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b><br/>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>intrebări:<br/>Termoreglare<br/>Efortul in mediu cald si umed<br/>Efortul in mediul cu temperaturi scazute<br/>Efortul la altitudine<br/>Efortul subacvatic<br/><b>Bibliografie</b></p> <p>- Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)<br/>- K. Birch et AL., Sport and exercise physiology, Series Editor: B.D. Hames, School of Biochemistry and Molecular Biology, University of Leeds, Leeds, UK, Taylor &amp; Francis e-Library, 2005. "To purchase your own copy of this or any of Taylor &amp; Francis, ISBN 0-203-48824-5 Master e-book ISBN, p.147-165</p>   |
| <p>C 13-14. Sistemul endocrin organizarea si raspunsul acut si cronic la efort<br/>C1,C2,C3,A1,A2,A3,A6,A8, R1,R2,R3,R4</p>   | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>Discutii libere</p> | <p><b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore)..</b><br/>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebări:<br/>- Organizarea sistemului endocrin<br/>- Secretia endocrina in repaus si in timpul efortului<br/>- Antrenamentul fizic general si functia endocrina<br/>- Antrenamentul de rezistenta si functia endocrina<br/><b>Bibliografie</b><br/>Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)<br/><br/>- Titular de curs - Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)<br/>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p. 408-414, 440-445<br/>- Surse web</p> |
| <p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASTRAND, Per-Olof, RODAHL, Kaare, și colaboratorii, 2003, <i>Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise</i>, 4/E, Editura Human Kinetics</li> <li>2. GUYTON, A., 2004, <i>Human Physiology</i>, Human Kinetics</li> </ol> |  |   |





3. GUYTON, A. 1997, *Fiziologie, fiziologia umană și mecanismele bolilor*, Editura AMALTEA, București
4. HAULICĂ Ion, 2000, *Fiziologia umană*, Editura ALFA, București
5. NETTER, *Atlas de anatomie și fiziologie umană*
6. Titular de curs - Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)
7. William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, *Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance*, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©201

| 7.2. Seminar/laborator   | Metode de predare  | Observații  |
|--|--|---|
| <p>S1-2. Aplicații ale fiziologiei efortului</p> <p>Influența efortului asupra sistemelor energetice și metabolismului</p> | <p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).</p> <p>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 studenții 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>- 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 2 ore /4 modul.</b></p> <p>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></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 , <i>Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance</i>, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015 p. 464-490</li> </ul> |
| <p>S 3-4. Aplicații ale fiziologiei</p>  | <p>Prezentare orală și pe</p>  | <p>Cadrul didactic:</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>efortului<br/>Consumul de energie in cele mai populare activitati fizice sporturilor: mers, jogging-alergare, ciclism inot si jocuri sportive</p> | <p>suport electronic (Power Point).<br/>Discutii libere pe baza proiectelor prezentate de studenti</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 prezentare tip poster sau Powerpoint- din care sa rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată la fiecare seminar).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore/4 modul.</b></p> <p>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>S 5-6. <i>Aplicații ale fiziologiei efortului asupra sistemului muscular</i></p>  | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>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> </ul>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- va anunța tema următorului 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 si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forta musculara – diferente intre genuri</li> <li>- Factori care influenteaza proprietatile musculare si adaptarea la efort a sistemului muscular</li> <li>- Stresul metabolic din timpul efortului de rezistenta</li> <li>- Oboseala musculara</li> <li>- Fitness – perspectiva fiziologica</li> <li>- Efectele supraantrenamentului</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore/4 modul.</b></p> <p><b>Bibliografie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie 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>S7. Pragul de lactat- concept si aplicatii</p> <p>Evalaure pe parcurs</p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>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 împărți studenții in grupuri de lucru si 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>- impartiti in grupuri de lucru vor primi cate un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să-l rezolve in cadrul seminarului.</li> </ul>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau scurta prezentare Power point- din care sa rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată 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>- Testarea pragului de lactat</li> <li>- Pragul de lactat ca indicator al adaptarii la efort – cu exemplificare practica a evolutiei la sportivi</li> <li>- Categoriile de praguri de lactat</li> <li>- Metode de determinare</li> <li>- Pragul optim de lactat pentru activitatea fizica</li> <li>- Studenții vor susține un test de evaluare pe parcurs din materia de curs si LP prezentate până în prezent</li> </ul> <p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar in 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>S8-9 <i>Aplicatii ale fiziologiei efortului: adaptarea cardiovasculara la efort</i></p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>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 împărți studenții in grupuri de lucru si 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>- impartiti in grupuri de lucru vor primi câte un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să-l rezolve in cadrul seminarului.</li> <li>- trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau scurta prezentare Power point- din care sa rezulte contribuția fiecăruia</li> </ul>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <p>(care va fi notată la fiecare seminar).</p> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore / 4 modul.</b></p> <p>Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Răspunsul cardiovascular la efort și integrarea acestuia în cazul efortului</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>- Surse web</li> </ul>   |
| <p>S10 -11. <i>Aplicatii ale fiziologiei efortului: adaptarea pulmonara la efort</i></p> | <p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).<br/>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 studenții 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 / 4 modul.</b></p> <p>Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Răspunsul 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> </ul> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>-Limitarea performanței indusa de modificările respiratorii din timpul efortului acut</p> <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 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>S12-13. <i>Aplicatii ale fiziologiei efortului: performanta fizica si stresul fizic indus de mediu</i></p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>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 imparti 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 scurta prezentare 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 / 4 modul.</b></p> <p>Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptarea la efortul efectuat la altitudine medie si crescuta</li> <li>- Acclimatizarea, Modificari metabolice si ale capacitatii de efort in conditii de altitudine</li> <li>- Stresul fizic indus e altitudine</li> <li>- Adaptarea la efortul efectuat in</li> </ul> |

|  |                               |  |
|--|-------------------------------|--|
|  |                               | <p>medii cu discomfort termic</p> <p><b>Bibliografie:</b></p> <p>- Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul seminarului)</p> <p>- William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p 593-600</p> <p>Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2<sup>nd</sup> Edition, Australian Institute of Sport, p 152 -162</p> <p>- Surse web</p> |
| <i>S14 – Evaluare practică-</i>  | Susținerea evaluării practice | <p>Durata laboratorului este de 2 ore<br/>Studentii vor preda portofoliile si vor sustine probei scrise de evalaure a cunoștințelor practice)</p> <p>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p>  |
| <p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASTRAND, Per-Olof, RODAHL, Kaare, și colaboratorii, 2003, <i>Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise</i>, 4/E, Editura Human Kinetics</li> <li>2. BĂRZU Mariana, 2004, <i>Fiziologia efortului – lucrări practice</i>, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>3. GUYTON, A., 2004, <i>Human Physiology</i>, Human Kinetics</li> <li>4. GUYTON, A. 1997, <i>Fiziologie, fiziologia umană și mecanismele bolilor</i>, Editura AMALTEA, București</li> <li>5. HAULICĂ Ion, 2007, <i>Fiziologia umană-Editia a III-a</i>, Editura Medicală, București</li> <li>6. NETTER, <i>Atlas de anatomie și fiziologie umană</i></li> <li>7. XXX, <i>PhysioEx5 – Laboratory Simulations in Physiology</i></li> <li>8. Titular de curs - Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul seminarului)</li> <li>9. William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015</li> <li>10. Rebecca Tanner , Christopher Gore Physiological Tests for Elite Athletes-2<sup>nd</sup> Edition, Australian Institute of Sport</li> <li>11. W.L.Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill, Physiology of sports and exercise 5<sup>a</sup> Edition, 2012, Human Kinetics</li> </ol> |                               |  |

**8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**



În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu angajatorii și cadre didactice din domeniu. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptării angajatorilor din domeniu. În baza acestora s-a trecut la optimizarea conținuturilor disciplinei și la coordonarea disciplinelor din programul de studiu în vederea formării competențelor revendicate de angajatori

### 9. Evaluare

| Tip de activitate      | 9.1. Criterii de evaluare   | 9.2. Metode de evaluare   | 9.3. Pondere din nota finală  |
|------------------------|---|---|---|
| 9.4. Curs              | Cunoașterea noțiunilor teoretice de fiziologia efortului – examen teoretic<br><br><b>Sarcină obligatorie</b>  | -Examen sub forma unui test de evaluare a cunoștințelor acumulate la curs și din consultarea bibliografiei recomandate  | 60%   |
| 9.5. Seminar/laborator | 1.Evaluări pe parcurs<br><b>Sarcină obligatorie</b><br><br>2.Susținerea testului final de evaluare practice<br>Constând în<br>- Prezentarea și susținerea portofoliului de teme<br><b>Sarcină obligatorie</b><br><br>- Susținerea testului final de evaluare practică<br><b>Sarcină obligatorie</b><br><b>Sarcină obligatorie</b> | Studentul va susține 2 evaluări pe parcurs constând în testarea cunoștințelor prezentate până la momentul evaluării Proba este scrisă și va conține un număr de 3 întrebări scurte în care studentul va trebui să rezolve situații specifice, aplicate bazate pe noțiunile teoretice prezentate la curs și seminar și 2 întrebări pur teoretice. Condiția de promovare este obținerea unui minim de 50% din punctajul alocat pentru fiecare test în parte<br><br>Studentul va realiza și prezenta un portofoliu cu teme conform cerințelor<br><br>Promovarea testului de evaluare practică presupune cel puțin obținerea notei 5. | 10%<br><br>40% ( 10% evaluările pe parcurs +30% test final de evaluare practică -10% portofoliul +20% testul scris) |





|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>Nepromovarea examenului practic va aduce după sine imposibilitatea prezentării la examenul teoretic.</p> <p>Neprezentarea la examenul practic (la prima prezentare) va atrage după sine recontractarea materiei</p> <p>Prezentarea la examenul practic va fi permisă doar dacă sunt îndeplinite standardele de prezență la lucrări practice conform regulamentului</p> |  |
|--|--|---|--|

#### 9.6. Standard minim de performanță

**Nota finală = nota examen (test grilă) x 0,6 + Notă pe activitatea de la seminar x 0,4**

**Pentru calcularea notei finale trebuie ca la fiecare probă ( examen, activitate de seminar) să se obțină baremul minim de 50%**

- **Îndeplinirea criteriului de frecvență** la curs și lucrări practice conform regulamentului este o condiție de intrare în examen la testul de evaluare finală teoretică.
- Acumularea unui bagaj minim de cunoștințe privind noțiunile de igienă predate la cursuri și seminarii
- **Prezentarea și promovarea testelor de pe parcursul semestrului (sarcină obligatorie)** este o condiție pentru susținerea examenului scris – testul de evaluare finală teoretică.
- **Absența la testul de evaluare finală a cunoștințelor teoretice (sarcină obligatorie)** înseamnă absență la examen, indiferent de punctajul total cumulat până în acel moment, cu excepția situațiilor de mărire de notă.
- **Evaluările pe parcurs susținute la lucrări practice se pot susține o singură dată, la data stabilită. Absența și /sau nepromovarea la evaluările pe parcurs atrage după sine recontractarea materiei in anul următor.**
- **Absența la testul final de evaluare practică ( sarcină obligatorie)** care se susține o singură dată conform programării in acord cu fisa disciplinei atrage după sine recontractarea materiei. Condiția de promovare este obținerea notei 5, condiție obligatorie pentru a putea susține examenul teoretic.

- Cunoașterea proceselor și mecanismelor fiziologice induse de efort și integrarea informațiilor
- Promovarea evaluărilor pe parcurs cu minim 50% din punctajul alocat pentru fiecare test de evaluare (sarcină obligatorie)

Nota de seminar este calculată conform formulei de mai sus (10% nota la evaluarea pe parcurs+30% nota de la testul final de evaluare practică - sarcini obligatorii). Pentru promovare nota obținută trebuie să fie minim 5 pentru fiecare probă a evaluării, respectiv minim 5 la fiecare dintre evaluările pe parcurs.

Nota finală la materia Fiziologia efortului constă în aplicarea formulei de mai sus  $60\% \times$  Nota de la testul final de evaluare teoretică  $+40\%$  nota de pe evaluarea de la partea practică calculată conform formulei de mai sus

- Promovarea materiei presupune obținerea pentru nota finală a unui punctaj de minim 50% ( nota 5) calculat conform formulei de mai sus.

Data completării  
seminar  
1.02.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de

Semnătura directorului de departament

### FIȘA DISCIPLINEI

#### 1. Date despre program

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara                                       |
| 1.2 Facultatea                        | Facultatea de Educație Fizică și Sport                                    |
| 1.3 Departamentul                     | Educație Fizică și Sportivă   |
| 1.4 Domeniul de studii                | Știința Sportului și Educației Fizice                                     |
| 1.65 Ciclu de studii                  | Licență   |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | <b>SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ</b><br>Consilier sportiv – cod COR 226911 |

#### 2. Date despre disciplină

|   |                             |                |   |                        |   |                          |        |
|---|-----------------------------|----------------|---|------------------------|---|--------------------------|--------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | <b>Fiziologia efortului</b> |                |   |                        |   |                          |        |
| 2.2. Titularul activităților de curs    |                             |                |   |                        |   |                          |        |
| 2.3. Titularul activităților de seminar |                             |                |   |                        |   |                          |        |
| 2.4. Anul de studii                     | 3                           | 2.5. Semestrul | 2 | 2.6. Tipul de evaluare | C | 2.7. Regimul disciplinei | DS /DI |

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

|   |     |                    |    |                        |               |
|---|-----|--------------------|----|------------------------|---------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână  | 2   | 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            |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>   |     |                    |    |                        | <b>280ore</b> |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                  |     |                    |    |                        | 120           |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren |     |                    |    |                        | 20            |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                       |     |                    |    |                        | 68            |
| Tutorat   |     |                    |    |                        | 2             |
| Examinări   |     |                    |    |                        | 6             |
| Alte activități ...   |     |                    |    |                        |               |
| 3.7. Total ore studiu individual  | 208 |                    |    |                        |               |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 3.8. Total ore pe semestru | 280 |
| 3.9. Număr de credite      | 5   |

#### 4. Precondiții (acolo unde e cazul)

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 4.1. de curriculum | ● Nu este cazul |
| 4.2. de competențe | ● Nu este cazul |

#### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

|   |  |
|---|--|
| 5.1. de desfășurarea a cursului                 | Cursul se va desfășura online (fiind un curs comun la cele trei specializări ale facultății), pe platforma Classroom<br>Cod: 7i3txax<br>Prezența la curs este obligatorie 50% conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență<br>Se vor utiliza: prezentări video  |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Seminarul se va desfășura online (fiind un curs comun la cele trei specializări ale facultății), pe platforma Classroom<br>Cod: 7i3txax<br>Prezența obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență<br>Se vor utiliza: videoproiector, prezentări video<br>Telefoanele mobile vor fi setate pe modul silențios |

#### 6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

|            |  |
|------------|--|
| Cunoștințe | Familiarizarea studentului cu funcția organelor, sistemelor și aparatelor componente ale organismului uman, în repaus și în efort fizic. Cunoașterea și înțelegerea structurii și funcției aparatului locomotor uman în interdependența de celelalte sisteme funcționale ale corpului uman, în repaus și în efort fizic, Cunoașterea mecanismelor adaptative la efortul specific   |
| Abilități  | Sa cunoască definiția și terminologia specifică fiziologiei umane și a fiziologiei efortului fizic uman<br>Sa cunoască bazele energetice ale corpului uman, producerea și utilizarea energiei necesare mișcării<br>Sa identifice mecanismele de funcționare a filierelor energetice ca bază de funcționare a organelor și sistemelor corpului uman<br>Sa identifice sursele energetice și funcționale ale corpului uman în diferitele tipuri de efort<br>Sa argumenteze importanța cunoașterii bazelor energetice ale mișcării<br>Sa poată identifica metode de combatere a fenomenelor ce survin odată cu limitarea / epuizarea resurselor energetice ale corpului uman<br>cunoască modificările fiziologice induse de efortul fizic la nivelul aparatelor și sistemelor corpului uman<br>Sa identifice modificările imediate și cele determinate de antrenament care se manifestă la nivelul organelor și sistemelor corpului uman |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
|                               | <p>Sa argumenteze importanta cunoașterii acestor modificari pentru dirijarea antrenamentului fizic</p> <p>Să cunoască modul de reacționare a corpului uman la efortul fizic în funcție de vârsta și sex.</p> <p>Să identifice cauzele reactivității diferite la efortul fizic a corpului omenesc, în funcție de vârsta și sex</p> <p>Să argumenteze necesitatea cunoașterii modului diferentiat de reacție a organismului uman la efortul fizic în funcție de vârsta și sex</p> <p>Să cunoască metodele prin care își poate completa cunoștințele dobândite la curs</p> <p>Sa identifice cele mai potrivite metode prin care poate dobândi cunoștințe suplimentare în domeniul fiziologiei umane</p> <p>Să argumenteze necesitatea dezvoltării permanente a bagajului de cunoștințe legate de fiziologia corpului uman în diferite contexte legate de dezvoltarea profesională personală</p> <p>Să se implice în activitatea de cercetare științifică prin participarea la elaborarea unor articole și studii de specialitate.</p> |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</li> <li>● Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor.</li> <li>● Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</li> <li>● Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie.</li> <li>● Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</li> </ul>   |

## 7. Conținuturi\*

| 7.1. Curs   | Metode de predare  | Observații   |
|---|--|--|
| C1-2. Bioenergetica celulară – fenomene de transfer energetic ) | Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).<br>Discuții libere | <p><b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b></p> <p>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></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 134-168</li> </ul>  |
| C3-4: Modificari fiziologice si adaptarea functiei pulmonare in timpul efortului | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b></p> <p>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecanismul schimbului de gaze la nivel pulmonar</li> <li>- Concentratia si presiunile specifice ale gazelor</li> <li>- Transportul si schimbul de gaze la nivel tisular</li> <li>- Reglarea ventilatiei pulmonare in repaus si in timpul activitatii fizice</li> <li>- Corelatii intre ventilatia pulmonara, necesarul energetic si consumul energetic in timpul efortului</li> <li>- Poate ventilatia induce limitari ale efortului de anduranta?</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. ©2015p, 270-296</li> </ul> |
| C 5-6 Modificari fiziologice si adaptarea functiei pulmonare in timpul efortului | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b></p> <p>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecanismul schimbului de gaze la nivel pulmonar</li> <li>- Concentratia si presiunile specifice ale gazelor</li> <li>- Transportul si schimbul de gaze la nivel tisular</li> </ul>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglarea ventilatiei pulmonare in repaus si in timpul activitatii fizice</li> <li>- Corelatii intre ventilatia pulmonara, necesarul energetic si consumul energetic in timpul efortului</li> <li>- Poate ventilatia induce limitari ale efortului de anduranta?</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. ©2015p, 270-296</li> </ul>  |
| C7-8. Modificari fiziologice si adaptarea sistemului cardiovascular in timpul efortului | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b></p> <p>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin discutarea urmatoarelor aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglarea functiei sistemului cardiovascular</li> <li>- Reglarea intrinseca si extrinseca a frecventei cardiace si circulatiei</li> <li>- Distributia volumului sanguin</li> <li>- Raspunsul integrat al sistemului cardiovascular la efort</li> <li>- Capacitatea functionala a sistemului cardiovascular</li> <li>- Debitul cardiac in repaus si in efort</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 325-344</li> </ul> |
| C 9-10 Adaptarea la efort a sistemului muscular   | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore)..</b></p> <p>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>- Structura si functia musculaturii scheletice</li> <li>- Mecanismul cuplarii excitatie-</li> </ul>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <p>contractie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Substratul fiziologic al activitatii musculare si a repausului</li> <li>- Detreminismul genetic al fibrelor musculare si diferentele specifice in functie de tipul athletic</li> </ul> <p>Bibliografie:</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>  |
| C11-12 Efortul in conditii extreme  | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b></p> <p>Prelegerea va fi interactiva, de-a lungul activitatii studentii fiind implicati prin solicitarea raspunsului la urmatoarele intrebari:</p> <p>Termoreglare<br/>Efortul in mediu cald si umed<br/>Efortul in mediul cu temperaturi scazute<br/>Efortul la altitudine<br/>Efortul subacvatic</p> <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>- K. Birch et AL., Sport and exercise physiology, Series Editor: B.D. Hames, School of Biochemistry and Molecular Biology, University of Leeds, Leeds, UK, Taylor &amp; Francis e-Library, 2005. "To purchase your own copy of this or any of Taylor &amp; Francis, ISBN 0-203-48824-5 Master e-book ISBN, p.147-165</li> </ul> |
| C 13-14. Sistemul endocrin organizarea si raspunsul acut si cronic la efort | Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br>Discutii libere | <p><b>Durata cursului este de 2 ore (total 4 ore).</b></p> <p>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> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antrenamentul fizic general si functia endocrina</li> <li>- Antrenamentul de rezistenta si functia endocrina</li> </ul> <p><b>Bibliografie</b><br/>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 human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015, p. 408-414, 440-445</li> <li>- Surse web</li> </ul> |
|--|--|---|

**Bibliografie**

1. ASTRAND, Per-Olof, RODAHL, Kaare, și colaboratorii, 2003, *Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise*, 4/E, Editura Human Kinetics
2. GUYTON, A., 2004, *Human Physiology*, Human Kinetics
3. GUYTON, A. 1997, *Fiziologie, fiziologia umană și mecanismele bolilor*, Editura AMALTEA, București
4. HAULICĂ Ion, 2000, *Fiziologia umană*, Editura ALFA, București
5. NETTER, *Atlas de anatomie și fiziologie umană*
6. Titular de curs - Note de curs in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul cursului)
7. William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©201

| 7.2. Seminar/laborator   | Metode de predare  | Observații   |
|--|--|--|
| <p>S1-2. Aplicații ale fiziologiei efortului</p> <p>Influența efortului asupra sistemelor energetice și metabolismului</p> | <p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).</p> <p>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 studenții 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 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 2 ore / 4 modul.</b></p> <p>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></p> <p>-Note de seminar în format Power Point (pus la dispoziție de către 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>S 3-4. Aplicații ale fiziologiei efortului</p> <p>Consumul de energie în cele mai populare activități fizice sporturilor: mers, jogging-alergare, ciclism înot și jocuri sportive</p> | <p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point).</p> <p>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 studenții 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 prezentare tip poster sau Powerpoint- din care să rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată la fiecare seminar).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore/ 4 modul.</b></p> <p>Prelegerea și prezentările vor fi interactive și se vor discuta următoarele aspecte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Substratul fiziologic al consumului energetic</li> <li>- Economia mișcării</li> <li>- Consumul energetic în activitatea de mers</li> <li>- Consumul energetic în activitatea</li> </ul> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>de jogging-alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>S 5-6. <i>Aplicații ale fiziologiei efortului asupra sistemului muscular</i></p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>Discutii libere pe baza proiectelor prezentate de studenti</p> | <p><b>Durata seminarului este de 2 ore/ 4 modul.</b></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 imparti 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 si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forta musculara – diferente intre genuri</li> <li>- Factori care influenteaza proprietatile musculare si adaptarea la efort a sistemului muscular</li> <li>- Stresul metabolic din timpul efortului de rezistenta</li> <li>- Oboseala musculara</li> <li>- Fitness – perspectiva fiziologica</li> <li>- Efectele supraantrenamentului</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p><b>Bibliografie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar in 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>S7. Pragul de lactat- concept si aplicatii</p> <p>Evalaure pe parcurs</p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>Discutii libere pe baza proiectelor prezentate de studenti</p> | <p><b>Cadrul didactic:</b></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 împărți studenții in grupuri de lucru si le va distribui temele de lucru</li> <li>- va anunța tema următorului seminar</li> </ul> <p><b>Studentii:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- impartiti in grupuri de lucru vor primi cate un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să-l rezolve in cadrul seminarului.</li> <li>- trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau scurta prezentare Power point- din care sa rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată la fiecare seminar).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore /modul.</b><br/>Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testarea pragului de lactat</li> <li>- Pragul de lactat ca indicator al adaptarii la efort – cu exemplificare practica a evolutiei la sportivi</li> <li>- Categoriile de praguri de lactat</li> <li>- Metode de determinare</li> <li>- Pragul optim de lactat pentru activitatea fizica</li> <li>- Studenții vor susține un test de evaluare pe parcurs din materia de curs si LP prezentate până în prezent</li> </ul> <p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar in 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,</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p>Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014.<br/>©2015, p 593-600</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rebecca Tanner , Christopher Gore<br/>Physiological Tests for Elite Athletes-2nd<br/>Edition, Australian Institute of Sport,</li> <li>- Surse web</li> </ul>   |
| <p>S8-9 <i>Aplicatii ale fiziologiei efortului: adaptarea cardiovasculara la efort</i></p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>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 împărți studenții in grupuri de lucru si 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>- impartiti in grupuri de lucru vor primi câte un subiect (din tematica modulului) pe care trebuie să-l rezolve in cadrul seminarului.</li> <li>- trebuie sa realizeze o scurta tip poster sau scurta prezentare Power point- din care sa rezulte contribuția fiecăruia (care va fi notată la fiecare seminar).</li> </ul> <p><b>Durata seminarului este de 2 ore / 4 modul.</b></p> <p>Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:<br/>-Raspunsul cardiovascular la efort si integrarea acestuia in cazul efortului</p> <p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Note de seminar in 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.<br/>©2015, p 593-600</li> <li>- Rebecca Tanner , Christopher Gore<br/>Physiological Tests for Elite Athletes-2nd<br/>Edition, Australian Institute of Sport</li> <li>- Surse web</li> </ul> |
| <p>S10 -11. <i>Aplicatii ale fiziologiei efortului: adaptarea pulmonara la efort</i></p>   | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>Discutii libere pe baza proiectelor prezentate</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 împărți studenții in grupuri de</li> </ul>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | de studenti   | <p>lucru si le va distribui temele de lucru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- va anunța tema următorului 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 scurta prezentare 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 / 4 modul.</b></p> <p>Prelegerea si prezentările vor fi interactive si se vor discuta următoarelor aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Răspunsul pulmonar la efort si integrarea acestuia siintegrarea acestuia in cazul efortului</li> <li>-Modificari ale ventilatiei pulmonare,</li> <li>-Corelatia intre ventilatie si metabolism</li> <li>-Limitarea performanței indusa de modificările respiratorii din timpul efortului acut</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 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>S12-13. <i>Aplicatii ale fiziologiei efortului: performanta fizica si stresul fizic indus de mediu</i></p> | <p>Prezentare orala si pe suport electronic (Power Point).<br/>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 imparti 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 scurta prezentare 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 /4 modul.</b></p> <p>Prelegerea si prezentarile vor fi interactive si se vor discuta urmatoarelor aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptarea la efortul efectuat la altitudine medie si crescuta</li> <li>- Acclimatizarea, Modificari metabolice si ale capacitatii de efort in conditii de altitudine</li> <li>- Stresul fizic indus e altitudine</li> <li>- Adaptarea la efortul efectuat in medii cu discomfort termic</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 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><i>S14 – Evaluare practică-</i></p> | <p>Susținerea evaluării practice</p> | <p>Durata laboratorului este de 2 ore</p> <p>Studentii vor preda portofoliile si vor sustine probei scrise de evalaure a cunoștiințelor practice)</p> <p>3.Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p>  |
| <p><b>Bibliografie</b></p>             |                                      |  |

1. ASTRAND, Per-Olof, RODAHL, Kaare, și colaboratorii, 2003, *Textbook of Work Physiology – Physiological Bases of Exercise*, 4/E, Editura Human Kinetics
2. BĂRZU Mariana, 2004, *Fiziologia efortului – lucrări practice*, Editura Mirton, Timișoara
3. GUYTON, A., 2004, *Human Physiology*, Human Kinetics
4. GUYTON, A. 1997, *Fiziologie, fiziologia umană și mecanismele bolilor*, Editura AMALTEA, București
5. HAULICĂ Ion, 2007, *Fiziologia umană-Editia a III-a*, Editura Medicală, București
6. NETTER, *Atlas de anatomie și fiziologie umană*
7. XXX, *PhysioEx5 – Laboratory Simulations in Physiology*
8. Titular de curs - Note de seminar in format Power Point (pus la dispozitie de catre titularul seminarului)
9. William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch, *Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance*, Philadelphia : Wolters Kluwer, 2014. ©2015
10. Rebecca Tanner , Christopher Gore *Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition*, Australian Institute of Sport
11. W.L.Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill, *Physiology of sports and exercise 5<sup>th</sup> Edition*, 2012, Human Kinetics

**8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu angajatorii și cadre didactice din domeniu. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptării angajatorilor din domeniu. În baza acestora s-a trecut la optimizarea conținuturilor disciplinei și la coordonarea disciplinelor din programul de studiu în vederea formării competențelor revendicate de angajatori

**9. Evaluare**

| Tip de activitate      | 9.1. Criterii de evaluare  | 9.2. Metode de evaluare   | 9.3. Pondere din nota finală |
|------------------------|--|---|------------------------------|
| 9.4. Curs              | Cunoașterea noțiunilor teoretice de fiziologia efortului – examen teoretic<br><br><b>Sarcină obligatorie</b> | -Examen sub forma unui test de evaluare a cunoștințelor acumulate la curs și din consultarea bibliografiei recomandate  | 60%                          |
| 9.5. Seminar/laborator | 1.Evaluări pe parcurs<br><b>Sarcină obligatorie</b>  | Studentul va susține 2 evaluări pe parcurs constand în testarea cunoștințelor prezentate până la momentul evaluării Proba este scrisă si va conține un număr de 3 întrebări scurte in care studentul va trebui să rezolve | 10%                          |



|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>2.Suștinerea testului final de evaluare practice<br/>Constând în</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentarea și susținerea portofoliului de teme</li> </ul> <p><b>Sarcină obligatorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Susținerea testului final de evaluare practică</li> </ul> <p><b>Sarcină obligatorie</b><br/><b>Sarcină obligatorie</b></p> | <p>situații specifice, aplicate bazate pe noțiunile teoretice prezentate la curs și seminar și 2 întrebări pur teoretice. Condiția de promovare este obținerea unui minim de 50% din punctajul alocat pentru fiecare test în parte</p> <p>Studentul va realiza și prezenta un portofoliu cu teme conform cerințelor</p> <p>Promovarea testului de evaluare practică presupune cel puțin obținerea notei 5. Nepromovarea examenului practic va aduce după sine imposibilitatea prezentării la examenul teoretic. Neprezentarea la examenul practic (la prima prezentare) va atrage după sine recontractarea materiei. Prezentarea la examenul practic va fi permisă doar dacă sunt îndeplinite standardele de prezență la lucrări practice conform regulamentului</p> | <p>40% ( 10% evaluările pe parcurs +30% test final de evaluare practică -10% portofoliul +20% testul scris)</p> |
|--|---|--|---|

**9.6. Standard minim de performanță**

**Nota finală = nota examen (test grilă) x 0,6 + Notă pe activitatea de la seminar x 0,4**  
**Pentru calcularea notei finale trebuie ca la fiecare probă ( examen, activitate de seminar) să se obțină baremul minim de 50%**

- **Îndeplinirea criteriului de frecvență** la curs și lucrări practice conform regulamentului este o condiție de intrare în examen la testul de evaluare finală teoretică.



- Acumularea unui bagaj minim de cunoștințe privind noțiunile de igienă predate la cursuri și seminarii
- **Prezentarea și promovarea testelor de pe parcursul semestrului (sarcină obligatorie)** este o condiție pentru susținerea examenului scris – testul de evaluare finală teoretică.
- **Absența la testul de evaluare finală a cunoștințelor teoretice (sarcină obligatorie)** înseamnă absență la examen, indiferent de punctajul total cumulată până în acel moment, cu excepția situațiilor de mărire de notă.
- **Evaluările pe parcurs susținute la lucrări practice se pot susține o singură dată, la data stabilită. Absența și /sau nepromovarea la evaluările pe parcurs atrage după sine recontractarea materiei în anul următor.**
- **Absența** la examenul practic (la prima prezentare) atrage după sine recontractarea materiei. În cazul nepromovării examenului practic la prima prezentare acesta va putea fi susținut înainte de examen la prezentările ulterioare, condiția de promovare este obținerea notei 5 aceasta fiind cerință obligatorie pentru a putea susține examenul teoretic.

- Cunoașterea proceselor și mecanismelor fiziologice induse de efort și integrarea informațiilor
- Promovarea evaluărilor pe parcurs cu minim 50% din punctajul alocat pentru fiecare test de evaluare (sarcină obligatorie)

Nota de seminar este calculată conform formulei de mai sus (10% nota la evaluarea pe parcurs+30% nota de la examenul practic - sarcini obligatorii). Pentru promovare nota obținută trebuie să fie minim 5 pentru fiecare probă a evaluării, respectiv minim 5 la fiecare dintre evaluările pe parcurs.

Nota finală la materia Fiziologia efortului constă în aplicarea formulei de mai sus  $60\% \times \text{Nota de la testul final de evaluare teoretică} + 40\% \text{ nota de pe evaluarea de la partea practică}$  calculată conform formulei de mai sus

- Promovarea materiei presupune obținerea pentru nota finală a unui punctaj de minim 50% ( nota 5) calculat conform formulei de mai sus.

Data completării  
seminar  
1.02.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de

Semnătura directorului de departament

### **A.11. Salariul minim de încadrare**

Salariul minim de încadrare pe postul de conferențiar propus pentru a fi scos la concurs este de 5.319 lei.

### **A.12. Extrase din procesele verbale ale ședinței de Departament și ședinței Consiliului facultății în care au fost aprobate aceste poziții**

Nr. înreg. 13238/28.02.2023

**PROCES – VERBAL**

Încheiat astăzi, 28 februarie 2023

Cu ocazia ședinței membrilor consiliului

**Departamentului de Kinetoterapie și motricitate specială**

Directorul Departamentului de Kinetoterapie și motricitate specială, Lect.univ.dr. Cristian Negrea, convoacă ședința Consiliului Departamentului de KMS, în data de 28 februarie 2023, ora 13.00, sala 029, cu următoarea ordine de zi:

1. Aprobarea scoaterii la concurs a șase posturi didactice și de cercetare: **Conferențiar, poziția 7, Conferențiar, poziția 8, Lector, poziția 14, Lector, poziția 15, Asistent, poziția 31 și Asistent de cercetare, poziția 36** din statul de funcțiuni al **Departamentului de Kinetoterapie și motricitate specială**, în sem. 2 2022/2023.
2. Diverse.

**OMIS CELE DE OMIS**

Directorul Departamentului de Kinetoterapie și motricitate specială, domnul Lect.dr. Cristian Negrea a prezentat membrilor consiliului de departament necesitatea scoaterii la concurs a șase posturi didactice și de cercetare: **Conferențiar, poziția 7, Conferențiar, poziția 8, Lector, poziția 14, Lector, poziția 15, Asistent, poziția 31 și Asistent de cercetare, poziția 36** din statul de funcțiuni al **Departamentului de Kinetoterapie și motricitate specială**, în sem. 2 2022/2023 și a cerut votul membrilor consiliului departamental.

Membrii consiliului departamentului au fost de acord în unanimitate ca posturile didactice și de cercetare de **Conferențiar, poziția 7, Conferențiar, poziția 8, Lector, poziția 14, Lector, poziția 15, Asistent, poziția 31 și Asistent de cercetare, poziția 36** din statul de funcțiuni al **Departamentului de Kinetoterapie și motricitate specială** să fie scoase la concurs în sem. 2 2022/2023.

Timișoara, 28 februarie 2023

DIRECTOR DEPARTAMENT,  
Lect.univ.dr. Cristian Negrea

Întocmit,  
Gabriela Igna

B-dul Vasile Pârvan, Nr. 4, 300223 Timișoara, România  
Tel./Fax: +4 0256-592.129 (207), [www.sport.uvt.ro](http://www.sport.uvt.ro)



Nr.înreg. 13274 /28.02.2023

**Proces-verbal nr. 5**

Încheiat astăzi, 28.02.2023

cu ocazia ședinței Consiliului Facultății de Educație Fizică și Sport  
-extras-

La ședința Consiliului FEFS au fost prezente 8 cadre didactice și 1 student, din totalul de 11 membri ai Consiliului facultății (8 cadre didactice și 3 studenți).

Ședința Consiliului Facultății de Educație Fizică și Sport programată la data de 28.02.2023 a început la ora 13,30, în sala 029 și a fost deschisă de domnul Decan, Conf.univ.dr. Adrian Nagel, care a prezentat **ordinea de zi**:

1. Aprobarea scoaterii la concurs a opt posturi didactice și de cercetare: Asistent, poziția 28 și Asistent de cercetare, poziția 30, din statul de funcțiuni al Departamentului de Educație Fizică și Sportivă și Conferențiar, poziția 7, Conferențiar, poziția 8, Lector, poziția 14, Lector, poziția 15, Asistent, poziția 31 și Asistent de cercetare, poziția 36 din statul de funcțiuni al Departamentului de Kinetoterapie și motricitate specială, în sem. 2 2022/2023;
2. Aprobarea înaintării dosarului de acreditare pentru programul de licență Educație Fizică și Sportivă/IFR de către ARACIS;
3. Aprobarea componentei comisiei ERASMUS pentru semestrul 2, anul univ. 2022/2023;
4. Diverse.

OMIS CELE DE OMIS

În **ordinea de zi, la punctul 1**, s-a pus în discuția membrilor Consiliului Facultății de Educație Fizică și Sport aprobarea scoaterii la concurs a opt posturi didactice și de cercetare în semestrul 2 al anului univ. 2022/2023. Decanul Facultății de Educație Fizică și Sport, domnul Conf.dr. Adrian Nagel, a prezentat membrilor consiliului FEFS următoarele:

La propunerea Consiliilor Departamentelor Facultății de Educație Fizică și Sport (două) se scot la concurs în **semestrul 2 al anului univ. 2022/2023** opt posturi didactice și de cercetare, și anume: **Asistent, poziția 28 și Asistent de cercetare, poziția 30**, din Statul de funcțiuni al **Departamentului de Educație Fizică și Sportivă și Conferențiar, poziția 7, Conferențiar, poziția 8, Lector, poziția 14, Lector, poziția 15, Asistent, poziția 31 și Asistent de cercetare, poziția 36** din Statul de funcțiuni al **Departamentului de Kinetoterapie și motricitate specială**.

Se cere votul membrilor consiliului FEFS.

Membrii consiliului FEFS au fost de acord în unanimitate ca posturile didactice și de cercetare de: **Asistent, poziția 28 și Asistent de cercetare, poziția 30**, din Statul de funcțiuni al **Departamentului de Educație Fizică și Sportivă și Conferențiar, poziția 7, Conferențiar, poziția 8, Lector, poziția 14, Lector, poziția 15, Asistent, poziția 31 și Asistent de cercetare, poziția 36** din Statul de funcțiuni al **Departamentului de Kinetoterapie și motricitate specială** să fie scoase la concurs în semestrul 2 al anului univ. 2022/2023.

B-dul Vasile Pârvan, Nr. 4, 300223 Timișoara, România  
Tel./Fax: +4 0256-592.129 (207), [www.sport.uvt.ro](http://www.sport.uvt.ro)



În ordinea de zi, la punctul 2, s-a pus în discuția membrilor Consiliului Facultății de Educație Fizică și Sport înaintarea dosarului pentru programul de licență Educație Fizică și Sportivă/IFR care intră în procesul de evaluare în vederea acreditării ARACIS, pentru a fi aprobat în Senatul UVT.

Membrii consiliului FEFS au fost de acord în unanimitate cu trimiterea dosarului de acreditare pentru programul Educație Fizică și Sportivă/IFR în vederea evaluării de către ARACIS.

În ordinea de zi, la punctul 3, domnul Decan, Conf.univ.dr. Adrian Nagel a prezentat componența Comisie ERASMUS pentru semestrul 2 anul univ. 2022/2023 și a supus-o spre aprobare membrilor consiliului, după cum urmează:

Președinte: Conf.univ.dr. Adrian Nagel  
Membri: Conf.univ.dr. Martin Petru Domokoș  
Lect.univ.dr. Cristian Negrea  
Prof.univ.dr. Loredana Pungă

Membrii Consiliului FEFS au aprobat în unanimitate componența comisiei ERASMUS pentru semestrul 2, anul univ. 2022/2023.

Timișoara,  
28.02.2023

DECAN,  
Conf.univ.dr. Adrian Nagel

Întocmit,  
Gabriela Mărușter



B-dul Vasile Pârvan, Nr. 4, 300223 Timișoara, România  
Tel./Fax: +4 0256-592.129 (207), [www.sport.uvt.ro](http://www.sport.uvt.ro)



**A.13. Extras din Statul de funcții (doar pagina care conține postul respectiv scos la concurs).**

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
DEP. DE KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

STATE DE FUNCȚII AL PERSONALULUI DIDACTIC ȘI DE CERCETARE  
DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR

ANUL UNIVERSITAR 2022-2023

SE APROBA

| Nr. crt. | Denumire post | Nume Prenume            | Disciplina  | Facultatea sau Specialitatea | An<br>Nr. grupe | Numărul orelor de activitate directă cu studenții |                         |       |                          |       |                    | Alte activități |       |       |       |                |                                    |                                    |
|----------|---------------|-------------------------|---|------------------------------|-----------------|---|-------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------|-----------------|-------|-------|-------|----------------|------------------------------------|------------------------------------|
|          |               |                         |   |                              |                 | Total<br>(med. sept.)                             | Curs                    |       | Seminar/Lucrări practice |       | Total ore<br>conv. |                 | Sem.1 | Sem.2 |       |                |                                    |                                    |
|          |               |                         |   |                              |                 |   | Total ore<br>Curs/Conv. | Sem.1 | Sem.2                    | Sem.1 |                    |                 |       |       | Sem.2 |                |                                    |                                    |
| 1        | PROF.         | ORAVITAN MIHAELA        | ANATOMIE  | EFȘ/KIN/SPM                  | 1               | 2,00  | 1,00                    | 2,00  | 2,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | Consultanți șh |                                    |                                    |
|          |               |                         | KINETOTERAPIA ÎN TRAUMATOLOGIE                                      | KIN                          | 3               | 2,00  | 1,00                    | 2,00  | 2,00                     | 0,00  | 2,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Elaborare docum. didactice șh      |                                    |
|          |               |                         | PRIM AJUTOR   | EFȘ/KIN/SPM                  | 2               | 1,00  | 0,50                    | 1,00  | 1,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Îndrumare lucrări de licență șh    |                                    |
|          |               |                         | PRIM AJUTOR   | KIN                          | 2,3gr           | 1,50  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 1,50               | 3,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Îndrumare lucrări de disertație șh |                                    |
|          |               |                         | RECUPERAREA ÎN PATOLOGIA SPORTIVĂ                                   | MKRF/MKPOT                   | 1/2             | 2,50  | 1,00                    | 2,50  | 2,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Evaluare șh                        |                                    |
| TOTAL    |               |                         |   |                              |                 | 9,00  | 3,50                    | 7,50  |                          |       | 1,50               |                 |       |       | 7h    |                |                                    |                                    |
| 2        | CONF.         | ALMĂJAN-GUȚĂ BOGDAN     | KINETOTERAPIA ÎN PEDIATRIE  | KIN                          | 3               | 2,00  | 1,00                    | 2,00  | 2,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | Consultanți șh |                                    |                                    |
|          |               |                         | TEHNICI SPECIALE DE MANEVRARE A BOLNAVULUI                          | KIN                          | 3               | 1,00  | 0,50                    | 1,00  | 1,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Elaborare docum. didactice șh      |                                    |
|          |               |                         | TEHNICI SPECIALE DE MANEVRARE A BOLNAVULUI                          | KIN                          | 3,3gr           | 3,00  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 3,00               | 6,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de licență șh    |
|          |               |                         | RECUPERAREA ÎN AFECȚIUNI PEDIATRICE                                 | MKRF/MKPOT                   | 1               | 2,50  | 1,00                    | 2,50  | 0,00                     | 2,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de disertație șh |
|          |               |                         | RECUPERAREA ÎN AFECȚIUNI PEDIATRICE                                 | MKRF                         | 1/2             | 1,50  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 1,50               | 0,00            | 2,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Evaluare șh                        |
| TOTAL    |               |                         |   |                              |                 | 10,00   | 2,50                    | 5,50  |                          |       | 4,50               |                 |       |       | 6h    |                |                                    |                                    |
| 3        | CONF.         | GIUGOR SERBAN - MĂDĂLIN | EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE  | KIN                          | 1,3gr           | 3,00  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 0,00               | 3,00            | 6,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Consultanți șh                     |                                    |
|          |               |                         | SEMIOLOGIE  | KIN                          | 2               | 1,00  | 0,50                    | 1,00  | 0,00                     | 1,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Elaborare docum. didactice șh      |                                    |
|          |               |                         | SEMIOLOGIE  | KIN                          | 2,3gr           | 1,50  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 1,50               | 0,00            | 3,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de licență șh    |
|          |               |                         | TERAPIA DURERII ȘI ELEMENTE DE FARMACOLOGIE                         | KIN                          | 3               | 2,00  | 1,00                    | 2,00  | 0,00                     | 2,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de disertație șh |
|          |               |                         | RECUPERAREA ÎN AFECȚIUNILE METABOLICE                               | MKRF                         | 1               | 2,50  | 1,00                    | 2,50  | 0,00                     | 2,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Evaluare șh                        |
| TOTAL    |               |                         |   |                              |                 | 10,00   | 2,50                    | 5,50  |                          |       | 4,50               |                 |       |       | 6h    |                |                                    |                                    |
| 4        | CONF.         | NĂGEL ADRIAN CONSTANTIN | MANAG. ȘI LEGISLAȚIE ÎN EFȘ/MANAG. ȘI LEGISLAȚIE/MANAG. APLICAT EFȘ | EFȘ/KIN/SPM                  | 3               | 2,00  | 1,00                    | 2,00  | 2,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Consultanți șh                     |                                    |
|          |               |                         | EDUCAȚIE PRIN AVENTURĂ  | KIN                          | 2,1gr           | 1,00  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 1,00               | 0,00            | 2,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Conducere activități sportive șh   |
|          |               |                         | APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ                     | KIN                          | 1,1gr           | 1,50  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 1,50               | 3,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Elaborare docum. didactice șh      |
|          |               |                         | SCHI ȘI PRACTICĂ SCHI   | KIN                          | 2,1gr           | 1,50  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 1,50               | 3,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de licență șh    |
|          |               |                         | FINANȚAREA ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE                                   | MKAN                         | 1               | 2,50  | 1,00                    | 2,50  | 0,00                     | 2,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de disertație șh |
|          |               |                         | FINANȚAREA ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE                                   | MKAN                         | 1,1gr           | 1,50  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 1,50               | 0,00            | 2,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Evaluare șh                        |
|          |               |                         | TOTAL   |                              |                 |   |                         |       | 10,00                    | 2,00  | 4,50               |                 |       | 5,50  |       |                |                                    | 6h                                 |
| 5        | CONF.         | PANTEA CORINA           | BIOMECANICĂ   | KIN/EFȘ/SPM                  | 1               | 2,00  | 1,00                    | 2,00  | 0,00                     | 2,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Consultanți 1,75h                  |                                    |
|          |               |                         | KINETOTERAPIA DEFICIENȚELOR FIZICE FUNCTIONALE                      | KIN                          | 2               | 2,00  | 1,00                    | 2,00  | 2,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Elaborare docum. didactice șh      |                                    |
|          |               |                         | KINETOTERAPIA DEFICIENȚELOR FIZICE FUNCTIONALE                      | EFȘ/SPM                      | 2               | 1,00  | 0,50                    | 1,00  | 1,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de licență șh    |
|          |               |                         | KINETOTERAPIA DEFICIENȚELOR FIZICE FUNCTIONALE                      | KIN                          | 2,3gr           | 3,00  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 3,00               | 6,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de disertație șh |
|          |               |                         | MASAJ ȘI TEHNICI COMPLEMENTARE                                      | EFȘ/SPM                      | 1               | 1,00  | 0,50                    | 1,00  | 1,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Evaluare șh                        |
| TOTAL    |               |                         |   |                              |                 | 10,25   | 3,50                    | 7,25  |                          |       | 3,00               |                 |       |       | 5,75h |                |                                    |                                    |
| 6        | CONF.         | ȘIRBU ELENA MARIA       | KINETOTERAPIA ÎN REUMATOLOGIE                                       | KIN                          | 3               | 2,00  | 1,00                    | 2,00  | 2,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Consultanți șh                     |                                    |
|          |               |                         | KINETOTERAPIA ÎN REUMATOLOGIE                                       | KIN                          | 3,3gr           | 1,50  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 1,50               | 3,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Elaborare docum. didactice șh      |
|          |               |                         | KINETOTERAPIA ÎN GERIATRIE  | KIN                          | 3               | 2,00  | 1,00                    | 2,00  | 2,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de licență șh    |
|          |               |                         | STAGIU DE PRACTICĂ ÎN STATIUNI BALNEO-CLIMATERICE                   | KIN                          | 2,2gr           | 2,00  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 2,00               | 0,00            | 4,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de disertație șh |
|          |               |                         | PATOLOGIE ȘI RECUPERAREA ÎN AFECȚIUNI REUMATISMALE                  | MKRF                         | 2               | 2,50  | 1,00                    | 2,50  | 2,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Evaluare șh                        |
| TOTAL    |               |                         |   |                              |                 | 10,00   | 3,00                    | 6,50  |                          |       | 3,50               |                 |       |       | 6h    |                |                                    |                                    |
| 7        | CONF.         | VACANT CONCURS          | FIZIOLOGIE  | EFȘ/KIN/SPM                  | 2               | 2,00  | 1,00                    | 2,00  | 2,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | Consultanți șh                     |                                    |
|          |               |                         | FIZIOLOGIA EFORTULUI  | KIN                          | 3               | 1,00  | 0,50                    | 1,00  | 0,00                     | 1,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Elaborare docum. didactice șh      |
|          |               |                         | FIZIOLOGIA EFORTULUI  | EFȘ                          | 3,2gr           | 2,00  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 2,00               | 0,00            | 4,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de licență șh    |
|          |               |                         | FIZIOLOGIA EFORTULUI  | SPM                          | 3,1gr           | 1,00  | 0,00                    | 0,00  | 0,00                     | 0,00  | 1,00               | 0,00            | 2,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Îndrumare lucrări de disertație șh |
|          |               |                         | CONCEPTE ALE UNEI DIETE SĂNĂTOASE                                   | MFFIT/MEFS                   | 1/1             | 1,25  | 0,50                    | 1,25  | 0,00                     | 1,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00           | 0,00                               | Evaluare șh                        |
| TOTAL    |               |                         |   |                              |                 | 8,00  | 2,00                    | 4,25  |                          |       | 3,75               |                 |       |       | 8h    |                |                                    |                                    |
| 8        | CONF.         | VACANT CONCURS          | KINESIOLOGIE  | EFȘ/KIN/SPM                  | 2               | 2,00  | 1,00                    | 2,00  | 2,00                     | 0,00  | 0,00               | 0,00            | 0,00  | 0,00  | 0,00  | Consultanți șh |                                    |                                    |

RECTOR,  
PROF. UNIV. DR. MARILEN PIRTEA

DECAN,  
CONF. UNIV. DR. ADRIAN NĂGEL

DIRECTOR DEPARTAMENT,  
LECT. UNIV. DR. NEGREA CRISTIAN

DIRECTOR RESURSE UMANE,  
BOGDAN ALDEA