# FIŞA DISCIPLINEI

**ANEXA nr. 3 la metodologie**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea „Dunărea de Jos” din Galaţi |
| 1.2 Facultatea | Transfrontaliera |
| 1.3 Departamentul | Stiințe Aplicate |
| 1.4 Domeniul de studii | Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Loisir-Fitness (la Chişinǎu) |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **Modificări adaptative ale organismului în efortul fizic** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | I | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor 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 învăţământ | 42 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 14 |
| Distribuţia fondului de timp |  |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 30 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | 20 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri | 30 |
| Tutoriat | 8 |
| Examinări | - |
| Alte activităţi (consultaţii, participări competiţii studenţeşti, pregătire examinare finală, interes) | 20 |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 108 |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 150 |
| **3. 10 Numărul de credite** | 6 |

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum |  |
| 4.2 de competenţe | * Coabitarea cunoştinţelor teoretice cu cele practice din perspectiva abordării cercetării ştiinţifice ale domeniului
 |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare a cursului | * Intercondiţionare, acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Skype, jamboard.google, email
 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | * Aplicarea design-ului instrucţional la cerinţele unui învăţământ naţional şi european, acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Skype, jamboard.google, email
 |

|  |
| --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate** |
| **Competenţe profesionale** | **C1** Formarea unor capacităţi de implementare a activităţilor recreative în condiiile vieţii actuale**C2** Dezvoltarea unor aptitudini şi capacităţi de demonstrare în cadrul lecţiilor practico-metodice a exerciţiilor specifice fitness-ului ; Capacitatea de aplicare a cunostinţelor de bază din fitness pentru obţinerea si menţinerea unei condiţii fizice optimeC3 Dezvoltarea unor aptitudini de organizare şi desfăşurare a activităţilor de loisir**C4** Înţelegerea şi valorificarea unor obiective personale cu privire la importanţa activităţilor de timp liber pentru sănătatea oamenilor |

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenţe transversale** | * CT2 Implicarea eficienta în activitatea echipelor profesionale interdisciplinare specifice activităț ii cu persoanele cu deficienţă/handicap
* CT3 Utilizarea eficientă a surselor informaţionale şi a resurselor de comunicare şi formare

profesională asistată (portaluri Internet, aplicaţii software de specialitate, baze de date, cursuri on-line etc.) |

1. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | * C1.4. Analiza metodelor specifice de evaluare şi de raportare adecvată a problemelor specifice de adaptate pe niveluri și grupuri țintă incluse în programe specifice
 |
| 7.2 Obiectivele specifice | * C2.2. Utilizarea conceptelor specifice pentru analizarea și interpretarea situaţiilor practic-aplicative şi a metodelor de conversie a

cunoştinţelor, abilităţilor, atitudinilor în planuri/programe de recuperare/terapie* C2.3. Dezvoltarea ș i aplicarea integrată a principiilor şi strategiilor de abordare și intervenț ie eficientă în activităţile specifice
 |

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observaţii |
| Cap.1 EFORTUL FIZIC ȘI ACTIVITATE MOTRICĂ | prelegerea,conversaţia euristică, explicaţia,comunicare vizuală, studiul de caz, problematizarea, simularea de situaţii, metode de dezvoltare a gândirii critice, documentarea. | dezvoltarea capacităţii |
| * Definiţia efortului fizic şi activităţii motrice
 | creative şi de analiză prin |
| * Interrelaţia organism-efort
* Clasificarea eforturilor
* Capacitatea de efort a organismului.
 | utilizarea intenetului şi atehnologiei moderne de predare |
| * Elemente de biomecanica mişcării
 |  |
| Cap.2 ADAPTAREA ORGANISMULUI LA EFORTUL |  |
| FIZIC |  |
| - Antrenamentul - ca proces de adaptare |  |
| - Tipuri de adaptare la efort |  |
| - Adaptarea sistemului muscular la efort. |  |
| - Adaptarea sistemului respirator la efort. |  |
| - Adaptarea sistemului cardiovascular la efort. |  |
| - Adaptarea sistemului endocrin la efort. |  |
| - Modificări adaptative sangvine în efort. |  |
| Cap.3 EFECTELE ANTRENAMENTULUI ASUPRA |  |
| APARATULUI CARDIO-VASCULAR |  |
| Cap.4 ELEMENTE DE HEMODINAMICA |  |
|  |  |
|  |
| Bibliografie**Bibliografie de elaborare a cursului*** Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions. (2nd Edition). London: Routledge.
* Dishman, R.K., & Salis, J.F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. In C. Bouchard, R.J. Shepard, & T. Stephens (Eds.), Physical activity, fitness and health (pp 214-238). Champaign, IL: Human Kinetics
* Rusu, F. (2008). *Note de curs Fitness*, multiplicat UBB, Cluj-Napoca
	+ Drăgan, I., Medicină Sportivă, Editura Medicală, Bucureşti 2002.
	+ Tache S, Staicu ML. Adaptarea organismului la efort fizic. Vol I, II Ed. Risoprint, Cluj-Napoca,
 |

|  |
| --- |
| 2010,2011.**Bibliografie minimală de studiu pentru studenţi**1* Rusu, F. (2008). *Note de curs Fitness*, multiplicat UBB, Cluj-Napoca
 |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| EVALUAREA CAPACITĂŢII DE EFFORT |  |  |
| CLASIFICAREA PROBELOR DE EFFORT | descrierea, |
| PROBA HARVARD | explicaţia, |
| TESTUL ÅSTRAND-RYHMING | demonstraţia, |
| PROBA RUFFIER | conversaţia |
| PROBA SCHELLONG II |  |
| Bibliografie1. Drăgan, I., Medicină Sportivă, Editura Medicală, Bucureşti 2002.
2. Rusu, F. (2008). Note de curs Fitness, multiplicat UBB, Cluj-Napoca
 |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**
* Disciplina isi propune sã-i familiarizeze pe studenti cu metodologia cercetãrii fenomenelor si proceselor efortului fizic si a activitatii motrice.
* Continutul disciplinei este in concordanta cu ceea ce se face in alte centre universitare din tara si din strainatate. Pentru o mai buna adaptare la cerintelor pietii muncii a continutului disciplinei au avut loc intalniri cu reprezentati ai anagajatorilor si cu cadrele didactice din universitate
1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Ponderedin nota finală |
| 10.4 Curs | Nivelul cunoştinţelor teoretice | Examinare finală (oral) | 70% |
| 10.5 Seminar/laborator | Calitatea elementelor însuşite, raportate la prevederile fişeidisciplinei | Testări sumative | 30% |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| * Cerinţe minime de promovare:
* Referate (3), abordări curriculare – implementarea unor teme care să aibă conţinut şi finalitate din domeniul studiat şi cercetat.
* Frecvenţa orelor de curs şi seminar să acopere minim 60% din încărcătura alocată disciplinei, iar conduita la activităţi să fie de un nivel academic corespunzător.
* Studenţii care îşi valorifică activitatea prin publicarea unor articole în reviste de specialitate vor fi punctaţi în plus la nota finală.
 |

Data completării Semnătura titularului de curs

 Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament Semnătura şefului de departament