

# FICHE DE DISCIPLINE

## Performance, Santé, Nutrition

L'année scolaire 2016-2017

### 1. Les données sur le programme

1.1	Université	Université de Pitesti
1.2	Faculté	Science, éducation physique et de l'informatique
1.3	Le Département	L'éducation physique
1.4	Domaine d'études	Sciences du sport et de l'éducation physique
1.5	Cycle d'études	Cycle II - études de Master
1.6	Le degré / qualification	Sport, tourisme et activités de loisirs

### 2. Les données sur le discipline

2. Des données sur le discipline											
2.1	Dénomination du discipline					Performance, Santé, Nutrition					
2.2	Activités titulaire du cours					Butnariu Mihaela					
2.3	Activités titulaire du séminaire					Butnariu Mihaela					
2.4	Année d' étude	I	2.5	Semestre	1	2.6	Type d'évaluation	Examen	2.7	Régime de la discipline:	O

### 3. Le temps total estimé

3.1	Nombre d'heures par semaine:	2	3.2	dans lequel cours:	1	3.3	séminaire	1
3.4	Nombre total d'heures de programme d'études	28	3.5	dans lequel cours:	14	3.6	séminaire	14
<b>Repartition le fond de temps</b>								<b>47 ore</b>
Étude après manuel, matériel de cours, bibliographie et notes								15
Bibliothèque de documentation supplémentaires, spécialisée sur les plates-formes électroniques et sur le terrain								10
Séminaires de formation / laboratoires, les devoirs, des portefeuilles et des essais								15
Tutorat								2
Les examens								3
Autres activités.....								2
3.7	Nombre total d'heures d'étude individuelle	47						
3.8	Nombre total d'heures par semestre	75						
3.9	Nombre de crédits	3						

### 4. Pré-requis ( le cas échéant )

4.1	Programme d'études	Non applicable
4.2	Compétences	La documentation de la capacité et de conception - édition

### 5. Conditions ( le cas échéant )

5.1	du cours	Salle de classe avec vidéo
5.2	du séminaire / laboratoire	Installation de laboratoire équipée d'un projecteur, tableau blanc, ordinateur.

### 6. Des compétences spécifiques acquises

Compétences professionnelles	<p>CP1 - L'identification, l'analyse, l'interprétation et le développement de concepts en science Motricité Humaine contexte interdisciplinaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● explicites descripteurs des niveaux de compétence: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance approfondie des théories modernes des éléments spécifiques de la science motricité humaine dans le contexte des activités touristiques;</li> <li>- L'utilisation expérimentale de connaissances pour les programmes et projets d'intégration qui comprennent des activités sportives dans les organisations touristiques.</li> </ul> </li> </ul> <p>CP2 - Recherche critique constructive, la conception et la mise en œuvre des sports, le tourisme et les loisirs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● explicites descripteurs des niveaux de compétence: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développement de projets et / ou de la recherche dans les organisations professionnelles grâce à l'utilisation innovante de méthodes avancées de la science dans le contexte interdisciplinaire de la fonction motrice humaine;</li> <li>- Amélioration des performances en utilisant des méthodologies avancées de la science dans le contexte interdisciplinaire de la motilité humaine spatiale française.</li> </ul> </li> </ul> <p>CP3: Élaboration et mise en œuvre des connaissances, des stratégies et des techniques de communication et l'équipe des projets de coopération couvrant les sports, tourisme et loisirs dans divers espaces culturels dans le contexte interdisciplinaire.</p>
Compétences transversales	<p>CT1 - Application des règles de déontologie et les valeurs du tourisme spatial français et sports et atteindre le but, les objectifs et les activités.</p> <p>CT2 - Planification, la sélection, le recrutement, l'organisation et le développement des ressources humaines en termes de prise de conscience de la responsabilité pour les résultats des structures organisationnelles spécifiques.</p> <p>CT3 - Assumer besoin d'une formation pour créer les conditions préalables pour le progrès à travers divers programmes de certification et d'adapter leur propre compétences professionnelles.</p>

## 7. Objectifs de la discipline:

7.1 L'objectif général de la discipline	- L'objectif général de la discipline est l'acquisition par les élèves à maîtriser les concepts liés à la corrélation entre la nutrition - exercice et la santé .
7.2 Objectifs spécifiques	<p><b>Objectifs cognitifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance des principes d'une saine alimentation ;</li> <li>- Comprendre l'importance du contrôle de poids ;</li> <li>- Acquisition de connaissances sur le rôle des protéines, glucides, lipides , vitamines et minéraux pour le corps ;</li> <li>- La compréhension de la nécessité de programmes de promotion de la santé pour encourager la pratique de l'exercice physique et réduire le tabagisme , l'alcool et l'usage de drogues .</li> <li>- Assimilation et correctement appliquées chez les personnes qui pratiquent des exercices physiques dans les différentes formes de régimes efficaces.</li> </ul> <p><b>Objectifs de la procédures:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser un approprié des notions propres au domaine de la nutrition et le lien entre la nutrition et des exercices physiques dans le maintien de la santé de la population.</li> <li>- Application correcte de l'information sur les particularités des différentes catégories d'un apport d'une population.</li> </ul> <p><b>Objectifs comportementaux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopération dans le cadre des activités menées au sein de l'équipe pour résoudre diverses situations.</li> <li>- Prise de conscience de la nécessité d'impliquer dans le développement de programmes qui favorisent le maintien de la santé à travers une alimentation rationnelle, vie sédentaire, la suppression du tabagisme, consommation d'alcool et une gestion efficace des situations stressantes.</li> </ul>

## 8. Contenu:

8.1. Cours		Nombre d'heures	Les méthodes d'enseignement	Les observation Les ressources utilisées
1	Le concept de santé La nutrition et le métabolisme énergétique de l'organisme	2	-exposé interactif ; -les méthodes intuitives de la vidéo - projection	Ordinateur, projecteur
2	L'alimentation rationnelle et son importance pour le maintien de l'état de santé	2		
3	Les aliments et le contrôle du poids corporel	2		
4	Les facteurs comportementaux du style de vie et leur impact sur la santé	2		
5	Le management de la sécurité alimentaire Moyens de stockage des aliments Indicateurs de reconnaissance de l'hygiène alimentaire	2		
6	L'influence du stress sur l'état de santé	2		
7	L'influence de l'alimentation et de la pratique des exercices physiques sur la santé de la population	2		
Bibliografie:				
1. Arcadie P., (1995), <i>Sănătate înainte de toate</i> , Editura 100+1 Gramar, București;				
2. Azamfirei L. (2007), <i>E bine să ști! – Sfaturi pentru oameni sănătoși și ...bolnavi</i> , Editura Viață și sănătate;				
3. Bilic M., (2011), <i>Sănătatea are gust</i> , Editura Curtea Veche, București;				
4. Buiac D., Suciu A., (2007), <i>Sănătatea și activitățile fizice de-a lungul timpului</i> , Editura Afir, București;				
5. Banu C., (2009), <i>Alimentație pentru sănătate</i> , Editura Asab, București;				
6. Banu C., (2010), <i>Alimente funcționale, suplimente alimentare și plante medicinale</i> , Editura Asab, București;				
7. Butnariu M., (2005), <i>Rolul mineralelor în activitatea sportivă</i> , Revista Citius, Altius, Fortius nr.7, Pitești;				
8. Butnariu M., (2013), <i>Nutriție Sport Sănătate</i> , Editura ProUniversitaria, București;				
9. Butnariu M., (2016), <i>Performance Santé Nutrition</i> , cours (à usage interne), études universitaires de master programme Sport, Tourisme et Activités de temps libre, Pitesti;				
10. Ciobanu Gh. M., (2005), <i>Sănătatea optimă de-a lungul vieții – Adolescenții</i> , Volumul 3, Editura Accent Print, Suceava;				
11. Drăgan I., (2002), <i>Medicină sportivă</i> , Editura Medicală, Editura Medicală, București;				
12. Drăgan I., (2007), <i>Stil de viață și grăsimile din sânge</i> , Editura Bogdana, București;				
13. Mencinicopschi Gh., Negulescu G.P., (2010), <i>Alimente pentru o viață sănătoasă – ghid de prevenție și terapeutică</i> , Editura Litera, București;				
14. Michael van Straten, (2009), <i>Ghidul alimentelor sănătoase</i> , Editura Litera, București;				
15. Rinderiu E.T., (2004), <i>Alimentația și medicația în efortul sportiv</i> , Editura Universitaria, Craiova;				
8.2. Applications: Séminaire		Nombre d'heures	Les méthodes d'enseignement	Les observation Les ressources utilisées
1	Les principes d'une alimentation saine La nutrition mythes Dictionnaire nutrition	2	- le débat ; - demande ; - exercice.	Ordinateur, projecteur
2	Les protéines et les acides aminés	2		
3	Le rôle des lipides dans l'alimentation	2		
4	Le rôle des hydrates de carbone dans l'alimentation	2		
5	L'importance des vitamines et des sels minéraux dans les aliments L'eau et son importance pour le corps	2		

6	La composition de l'alimentation pour différents groupes de population (enfants , adolescents, adultes , personnes âgées) .	2		
7	Des programmes de promotion de la santé afin d'encourager la pratique de l'exercice physique et réduire le tabagisme, l'alcool et l'usage de drogues.	2		
Bibliografie: 1. Dragnea A. C., Mate-Teodorescu S., (2002), <i>Teoria sportului</i> , Editura Fest, București; 2. Germain-Calais B., (2009), <i>Anatomie pentru mișcare. Introducere în analiza tehnicilor corporale</i> , Editura Polirom, Iași; 3. Hâncu N. (2012), <i>Abecedar de nutriție. Să devenim propriii noștri nutriționiști</i> , Editura Sănătatea Press Group, București; 4. Pamplona – Roger, George D., (2011), <i>Sănătate prin alimentație</i> , Editura Viață și Sănătate, București; 5. Rădulescu E., (2006), <i>Alimentație inteligentă</i> , Editura Viață și sănătate, București; 6. <a href="http://www.planetesante.ch/">http://www.planetesante.ch/</a> 7. <a href="http://www.e-sante.be/">http://www.e-sante.be/</a> 8. <a href="http://www.plaisirssante.ca/sante/cholesterol">http://www.plaisirssante.ca/sante/cholesterol</a> 9. <a href="http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/nutrition.htm">http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/nutrition.htm</a> 10. <a href="http://www.nutriting.com/comprendre-la-nutrition/la-nutrition-en-7-lecons/la-balance-energetique/">http://www.nutriting.com/comprendre-la-nutrition/la-nutrition-en-7-lecons/la-balance-energetique/</a>				

**9. Correspondence between the contents discipline and expectations epistemic community representatives, professional associations and employers ' representatives in the related program**

La discipline „Performance, Santé, Nutrition” offre aux étudiants la possibilité d' apprendre les concepts de nutrition appropriées relatives aux différentes catégories de la population et à développer des programmes pour promouvoir la santé en encourageant les gens à pratiquer l'exercice physique sous diverses formes.

**10. Évaluation:**

Activité de type	10.1 Repères	10.2 Méthodes d'évaluation:	10.3 Pourcentage de la note finale
10.4 Cours	L'acquisition du contenu du cours, le degré d'assimilation des sujets traitant de la langue et de cohérence spécialisée.	Évaluation orale	50%
10.5 Séminaire / Laboratoire / Devoirs	- Impliquer les étudiants dans la préparation et la présentation des thèmes de séminaire - Signaler comme devoirs	Évaluation de la participation active des étudiants (activité de séminaire)	20%
		Présentation des articles sur des sujets recommandé par l'enseignant (Devoirs)	30%
10.6 Norme de rendement minimum	- Connaître les bases de la nutrition rationnelle. - Élaborer un programme de promotion de la santé afin d'encourager la pratique d'exercices physiques.		

Date d'achèvement

01.10.2016

Titulaire du cours  
Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

.....

Titulaire du séminaire  
Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

.....

Date de décider dans le département

\_\_\_\_\_

Directeur du département  
(fournisseur),  
Prof.univ.dr. Crețu Marian

.....

Directeur du département,  
(bénéficiaire),  
Prof.univ.dr. Niculescu Ionela

.....