

FIȘA DISCIPLINEI

EDUCAȚIE FIZICĂ, anul universitar 2016-2017

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Performanța în sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	LICENTA
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					FITNESS					
2.2	Titularul activităților de curs					-					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf. univ. dr Macri Aurelia					
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	C	2.7	Regimul disciplinei	L

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	-1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								6
Examinări								10
Alte activități								16
3.7	Total ore studiu individual	122						
3.8	Total ore pe semestru	28						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	cunostinte din ciclul liceal despre condiție fizică, fitness, musculatură
4.2	De competențe	competențe de concepere a unui program de dezvoltare musculară sau dezvoltare a forței sub forma de circuit

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	SALA B 126
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de FITNESS

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP1Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară. CP2Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. CP3Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportive. CP4Elaborarea unui program de bună practică, armonizat cu cele din UE. CP5Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor / obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. CP6Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. CP7Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sportivă. CP8Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului educație fizică și sport.
Competențe transversale	CT1Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. CT3Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în predarea noțiunilor de optimizare a condiției fizice.
7.2 Obiectivele specifice	OS1 - Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în predarea noțiunilor de optimizare a condiției fizice. atât în activități realizate în cadru organizat, cât și în activități independente. OS2 - Capacitarea studenților cu noțiuni de aplicare a modalităților moderne de practicare a fitness-ului.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Fitness-ul: definiții, caracteristici, direcții de abordare	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
2	Clasificarea tipurilor de fitness, factorii de influență ai fitness-ului.	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Componentele, metodele și mijloacele condiției fizice-fitness-ului, principii generale de lucru	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Evaluarea condiției fizice: teste consacrate și noutăți în domeniu	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
5	Efortul fizic, caracteristici dinamice, metode de antrenament Adaptarea la efort, obiective fundamentale, sisteme adaptative la efortul sportive.	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
6	Implicațiile psiho-sociale ale fitness-ului: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale. Starea de sănătate, alimentația, controlul greutății Beneficiile combinării efortului fizic cu o alimentație echilibrată	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
7	Practicarea exercițiilor fizice independent și forme de practicare a exercițiilor fizice care necesită supravegherea unui specialist	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
Bibliografie. 1. Cometti, G., 1998, La pliometrie, IUFUR STAPS, Dijon 2. Cometti, G., 1998, Les methodes modernes de musculation, 1, 2, universite de Bourgogne, Dijon 3. Niculescu M., 2002, Pregătire musculară, Ed. Univ. Pitești 4. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., 2006, Condiția fizică și starea de sănătate, Ed., Universitaria Craiova 5. Macri, A.C., 2013, Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, note de curs ed. Universitaria, Craiova 6. Sbenghe, T., 2002, Kinesiologie – Știința mișcării, Editura medicală 7. Zanon, S., 1974, Plyometri fur die Sprunge, Leichtathletik 8. Wilmore, J.H., 1983, Body compozition in sport and exercise: direction for future research Med. Science sport exercise				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
	Consolidarea și perfecționarea tehnicii și metodicii predării:	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
1	Fitnessul: aspecte generale, principii de lucru	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
2	Fitnessul muscular, aspecte metodice	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
3	Gimnastica aerobică- ramură a fitnessului dinamic, caracteristicile gimnasticii aerobice, aspecte metodice	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
4	Stretching	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
5	Metode pentru dezvoltarea masei musculare	1 ora	Expunere,	

			prelegere, exersare	
6	Efectele fiziologice ale antrenamentului asupra masei musculare	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
7	Modele de antrenament pentru componentele fitnessului	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	

Bibliografie.

1. Cometti, G., 1998, La pliometrie, IUFUR STAPS, Dijon
2. Cometti, G., 1998, Les metodes modernes de musculation, 1, 2, universite de Bourgogne, Dijon
3. Niculescu M. , 2002, Pregătire musculară, Ed. Univ. Pitești
4. Niculescu, M., Georgescu L. , Marinescu, A., 2006, Conditia fizică și starea de sănătate, Ed., Universitaria Craiova
5. Macri, A.C., 2013, Optimizarea conditiei fizice și activitățile de loisir, , note de curs ed. Universitaria, Craiova
6. Sbenghe, T., 2002, Kinesiologie – Stiința mișcării, Editura medicală
7. Zanon, S., 1974, Plyometri fur die Sprunge, Leichtathletik
8. Wilmore, J.H., 1983, Body compozition in sport and exercise: direction for future research Med. Science sport exercise

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

Disciplina optimizarea conditiei fizice – jogging urmărește formarea unei imagini clare și corecte asupra componentelor fitness-ului, capacitarea studenților cu noțiuni utile în scopul de creare a obisnuitei de practicare a exercitiilor fizice independent și forme de practicare a exercitiilor fizice care necesită supravegherea unui specialist, evidențierea implicațiilor psiho-sociale ale fitness-ului: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale. Crearea unor competențe de concepere și implementare în practica pedagogică a unor programe educative extrașcolare sub forma activităților sportive și de socializare în grup. Formarea competențelor teoretice și metodice privind valorile educative ale activităților motrice de optimizare a conditiei fizice. Considerații despre formarea specialiștilor în conducerea activităților de fitness.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 curs	• Evaluare finală: examen scris	Examen scris , evaluarea cunoștințelor predate	30%
10.4 lucrari practice/ seminar	• Activitate practică:	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor predate în pregamele de fitness	20%
	• Activitate practică activitate seminar/lp	Implicarea in dezbateri, prezentari, pregatirea referatelor curente	20%
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	20%
	• Psrticipare la lucrările practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
10.6 Standard minim de performanță	Prezentarea unei imagini clare și corecte asupra conceptului de conditie fizică și a componentelor acestuia. Stapanirea noțiunii de finness și în special înțelegerea rolului acestuia, clasificarea activităților de fitness, conștientizarea studenților cu privire la importanța cunoașterii modalităților de optimizare a conditiei fizice		

Data completării
octombrie 2016

Titular de curs,
conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de seminar / laborator, conf. Macri Aurelia Cristina

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,

Director de departament,

octombrie 2016

(prestator)
Prof.univ.dr. Cretu Marian

(beneficiar)
Prof.univ.dr. Niculescu Ionela