

FIȘA DISCIPLINEI
FITNESS anul universitar 2021-2022

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	Educație fizică și 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/profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei				FITNESS						
2.2	Titularul activităților de curs				Conf. univ. dr Macri Aurelia						
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 disciplineiS/O	L

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								7
Examinări								5
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	58						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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	C3. Evaluarea 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; C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în predarea notiunilor de optimizare a condiției fizice.
7.2 Obiectivele specifice	OS1 - Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în predarea notiunilor de optimizare a condiției fizice, atât în activități realizate în cadrul 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	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproector, laptop	

2	Clasificarea tipurilor de fitness, factorii de influență ai fitness-ului.	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Componentele, metodele și mijloacele condiției fizice-fitness-ului, principii generale de lucru	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Evaluarea condiției fizice: teste consacrate și noutăți în domeniu	2	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.	2	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	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
7	Practicarea exercițiilor fizice independente și forme de practicare a exercițiilor fizice care necesită supravegherea unui specialist	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
<p>Bibliografie.</p> <p>Diamante C., 2021, the Endurance Fitness Guide for Women and Men with Low Carb Recipes [4 Books 1]: The Time-Saving Program to Raise a Leaner, Stronger, More Muscular Yo, ed. Lightning Source Inc.</p> <p>Niculescu M. , 2002, Pregătire musculară, Ed. Univ. Pitești</p> <p>Niculescu, M., Georgescu L. , Marinescu, A., 2006, Condiția fizică și starea de sănătate, Ed., Universitaria Craiova</p> <p>Macri, A.C., 2013, Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, , note de curs ed. Universitaria, Craiova</p> <p>Morc Coulson, 2019 - Fitness Instructor's Handbook 4th edition, Bloomsbury Publishing PLC.</p> <p>Popescu G, 2003, Impact aerobic, Ed. Perpessicius, București;</p> <p>Macri A. 2013, Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, , note de curs ed. Universitaria, Craiova</p> <p>Macri A.C., 2016, Suport de curs, Ed univ din Pitești</p> <p>Niculescu M. , 2002, Pregătire musculară, Ed. Univ. Pitești</p> <p>Niculescu, M., Georgescu L. , Marinescu, A., 2006, Condiția fizică și starea de sănătate, Ed., Universitaria Craiova</p>				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
	Consolidarea și perfecționarea tehnicii și metodicii predării:	4	Expunere, prelegere, exersare	
1	Fitnessul: aspecte generale, principii de lucru	4	Expunere, prelegere, exersare	
2	Fitnessul muscular, aspecte metodice	4	Expunere, prelegere, exersare	
3	Gimnastica aerobă- ramură a fitnessului dinamic, caracteristicile gimnasticii aerobice, aspecte metodice	4	Expunere, prelegere, exersare	
4	Stretching	4	Expunere, prelegere, exersare	
5	Metode pentru dezvoltarea masei musculare	2	Expunere, prelegere, exersare	
6	Efectele fiziologice ale antrenamentului asupra masei musculare	2	Expunere, prelegere, exersare	
7	Modele de antrenament pentru componentele fitnessului	4	Expunere, prelegere, exersare	

Bibliografie.

Diamante C., 2021, the Endurance Fitness Guide for Women and Men with Low Carb Recipes [4 Books 1]: The Time-Saving Program to Raise a Leaner, Stronger, More Muscular Yo, ed. Lightning Source Inc.

Niculescu M. , 2002, Pregătire musculară, Ed. Univ. Pitești

Niculescu, M., Georgescu L. , Marinescu, A., 2006, Condiția fizică și starea de sănătate, Ed., Universitaria Craiova

Macri, A.C., 2013, Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, , note de curs ed. Universitaria, Craiova

Morc Coulson, 2019 - Fitness Instructor's Handbook 4th edition, Bloomsbury Publishing PLC.

Popescu G, 2003, Impact aerobic, Ed. Perpessicius, Bucuresti;

Macri A. 2013, Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, , note de curs ed. Universitaria, Craiova

Macri A.C., 2016, Suport de curs, Ed univ din Pitești

Niculescu M. , 2002, Pregătire musculară, Ed. Univ. Pitești

Niculescu, M., Georgescu L. , Marinescu, A., 2006, Condiția fizică și starea de sănătate, Ed., Universitaria Craiova

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

Disciplina optimizarea condiției fizice – jogging urmărește formarea unei imagini clare și corecte asupra componentelor fitness-ului, capacitatea studenților cu noțiuni utile în scopul de creare a obisnuinței de practicare a exercițiilor fizice independente și forme de practicare a exercițiilor 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 condiției 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: colocviu	Examen scris , evaluarea cunoștințelor predate	30%
10.4 lucrări 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 în dezbateri, prezentări, pregătirea referatelor curente	20%
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	20%
	• Participare 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 condiție fizică și a componentelor acestuia. Stăpânirea noțiunii de fitness și în special înțelegerea rolului acestuia, clasificarea activităților de fitness, conștientizarea studenților cu privire la importanța cunoașterii modalităților de optimizare a condiției fizice		

Data completării

30 septembrie 2021

Titular de curs,
conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de seminar / laborator,
conf. Macri Aurelia Cristina

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 sept 2021

Director de departament,
conf univ dr Mihailescu Liviu