

## FIȘA DISCIPLINEI

## Aplicații practice în Sali de fitness, anul universitar 2022-2023

## 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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități motrice curriculare și extracurriculare

## 2. Date despre disciplină

2.1		Denumirea disciplinei		Aplicatii practice in Sali de fitness							
2.2		Titularul activităților de curs		-							
2.3		Titularul activităților de seminar / laborator		Conf. univ. dr Macri Aurelia							
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	L

## 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs		3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								11
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								5
Examinări								3
Alte activități .....								8
3.7	Total ore studiu individual	47						
3.8	Total ore pe semestru	75						
3.9	Număr de credite	3						

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	cunostinte dobandite in anii de studii precedenti despre predare fitnessului, conditie fizica
4.2	De competențe	competente de concepre si predare a programelor de fitness la diferite varste si nivele

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de FITNESS

## 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară 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
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în predarea notiunilor de fitness.
7.2 Obiectivele specifice	Os1Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în predarea notiunilor de fitness sportive, optimizare a condiției fizice. atat in activitate realizate în cadru organizat, cât și în activitățile independente. Os2Capacitarea studentilor cu notiuni de aplicare a modalităților moderne de practicare a fitness-ului.

## 8. Conținuturi

8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
--	---------	-------------------	--------------------------------

	Consolidarea si perfectionarea tehnicii si metodicii predarii:		Expunere, prelegere, exersare	
1	Fitnessul: aspecte generale, principii de lucru	2	Expunere, prelegere, exersare	
2	Sala de fitness, utilare	2	Expunere, prelegere, exersare	
3	Fitnessul muscular, aspecte metodice	2	Expunere, prelegere, exersare	
4	Compozitia corporala, aspecte metodice	2	Expunere, prelegere, exersare	
5	Gimnastica aerobică- ramură a fitnessului dinamic, caracteristicile gimnasticii aerobice, aspecte metodice	2	Expunere, prelegere, exersare	
6	Stretching	2	Expunere, prelegere, exersare	
7	Metode pentru dezvoltarea masei musculare	2	Expunere, prelegere, exersare	
8	Efectele fiziologice ale antrenamentului asupra masei musculare	2	Expunere, prelegere, exersare	
9	Modele de antrenament pentru componentele fitnessului	2	Expunere, prelegere, exersare	
10	Componentele, metodele și mijloacele conditiei fizice-fitness-ului, principii generale de lucru	2	Expunere, prelegere, exersare	
11	Evaluarea conditiei fizice: teste consacrate și noutati în domeniu	2	Expunere, prelegere, exersare	
12	Efortul fizic, caracteristici dinamice, metode de antrenament	2	Expunere, prelegere, exersare	
13	Implicațiile psiho-sociale ale fitness-ului: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale	2	Expunere, prelegere, exersare	
14	Starea de sanatate, alimentatia, controlul greutateii	2	Expunere, prelegere, exersare	

### **Bibliografie.**

1. 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. Lightining Source Inc.
2. Niculescu, M., Georgescu L. , Marinescu, A., 2006, Conditia fizică și starea de sănătate, Ed., Universitaria Craiova
3. Macri, A.C., 2013, Optimizarea conditiei fizice și activitățile de loisir, , note de curs ed. Universitaria, Craiova
4. Morc Coulson, 2019 - Fitness Instructor's Handbook 4th edition, Bloomsbury Publishing PLC.

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

*Disciplina Aplicatii specifice in Sali de fitness*, 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 fitness-ului motor, forme de practicare a exercitiilor fizice care necesită supravegherea unui specialist, evidențierea implicațiilor psihosociale ale fitness-ului: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale. Crearea unor competențe de concepere și implementare în practica pedagogică a unor programe de fitness la diferite vârste. 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: verificare	<b>evaluarea cunoștințelor predate</b>	<b>10%</b>
10.4 lucrari practice/ seminar	• Activitate practică:	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor predate în pregamele de fitness	<b>30%</b>
	• Activitate practică activitate seminar/lp	Implicarea în dezbateri, prezentari, pregătirea referatelor curente	<b>30%</b>
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	<b>20%</b>
	• Participare la lucrările practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	<b>10 %</b>
10.6 Standard minim de performanță	Prezentarea unei imagini clare și corecte asupra conceptului de fitness 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

Titular de seminar / laborator,  
conf. Macri Aurelia Cristina



30 sept 2022

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30 sept 2022

Director de departament,  
conf.univ.dr.Mihailescu Liviu