

FIȘA DISCIPLINEI

Nutriție și alimentație

Anul universitar 2022-2023

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	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	Performanță în Sport / Profesor în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Nutriție și alimentație					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf. univ.dr. Butnariu Mihaela					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	2	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

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								58 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								15
Tutorat								5
Examinări								3
Alte activități								5
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	cunoștințele generale dobândite în anii anteriori de studiu
4.2	De competențe	capacitate de documentare și concepție-editare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală dotată cu videoproiector

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate special C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenții la master a noțiunilor privind importanța alimentației raționale la sportivi în vederea obținerii de către aceștia a unor performanțe sportive superioare.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Obiective cognitive:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea principiilor de alimentație sănătoasă; - Însușirea cunoștințelor privind rolul proteinelor, glucidelor, lipidelor, vitaminelor și sărurilor minerale pentru organism; - Cunoașterea aspectelor privind deshidratarea și rehidratarea în sport; - Însușirea și aplicarea corectă la nivelul sportivilor a unor regimuri alimentare eficiente în perioada pregătitoare, precompetițională, competițională și de refacere. <p>Obiective procedurale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Folosirea corectă a noțiunilor specifice disciplinei. - Utilizarea adecvată a cunoștințelor dobândite pentru stabilirea regimului alimentar al sportivilor în perioada precompetițională, competițională și de refacere.

	Obiective atitudinale: -Colaborarea în cadrul activităților realizate în echipă pentru rezolvarea diferitelor situații. -Conștientizarea necesității cunoașterii importanței pe care o are nutriția în obținerea de performanțe sportive ridicate.
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	2	-prelegerea interactivă; - metode intuitive de video – proiecție	Primele două cursuri se vor desfășura on-line (Săptămânile 1-4 din Semestrul II: 27.02.2023-25.03.2023) calculator videoproector
Nutriția și alimentația în sportul de performanță. <i>Considerații generale; Principalele grupe de alimente</i> Glosar de termeni folosiți în nutriție.			
2	2		
Proteinele și aminoacizii. <i>Considerații generale; rolurile proteinelor în organism; clasificarea proteinelor; proteinele în alimentația sportivilor.</i>			
3	2		
Glucidele – surse de energie. <i>Considerații generale; rolurile glucidelor în organism; clasificarea glucidelor; diabetul zaharat; indicele glicemic.</i>			
4	2		
Lipidele sau grăsimile. <i>Considerații generale; rolurile lipidelor în organism; clasificarea lipidelor; Colesterolul.</i>			
5	2		
Vitaminele <i>Considerații generale; clasificarea vitaminelor; vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, A, D, E, K.</i>			
6	2		
Substanțele minerale <i>Considerații generale; macrominerale; microminerale.</i>			
7	2		
Regimul alimentar al sportivilor în perioada pregătitoare, competițională și de refacere.			

Bibliografie:

1. Butnariu M., (2013), *Nutriție Sport Sănătate*, Editura ProUniversitaria, București;
2. Butnariu M., (2013), *Nutriție și Alimentație – Curs*, Editura Universității din Pitești;
3. Butnariu M., (2012), *A rational nutrition and its importance in maintaining a healthy estate*, - Proceedings of the 5th Annual International Conference Physical education, sport and health Pitesti, p.249-253;
4. Butnariu M., (2012), *Pupils alimentation – nutritional needs alimentary preferences and weekly consumption*- 5th Annual International Conference Physical education, sport and health Pitesti, p.254-259;
5. Faut V., (2015), *Adevărul despre alimentație. Suntem ceea ce mncăm*, Editura Favisan;
6. Hâncu N. și colab. (2012), *Abecedar de nutriție*, Editura Sănătatea Press Group, București;
7. Lugavere Max, Grewal Paul (2022), *Genialimente*, Editura All, București;
8. McGregor Renee, (2017), *Alimentația sportivilor amatori și de performanță*, Editura Lifestyle Publishing, București
9. Ruta F.D., Tarcea M., (2018), *Bazele nutriției*, Editura University Press, Târgu Mureș;
10. Wolfe D., (2013), *Superalimente. Alimentația și medicina viitorului*, Editura Adevăr Divin, Brașov.

8.2. Aplicații: Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	4	- dezbateri; - aplicația; - exercițiul.	Primele patru seminare se vor desfășura on-line (Săptămânile 1-4 din Semestrul II: 27.02.2023-25.03.2023) calculator videoproector
2	4		
3	4		
4	4		
5	4		
6	4		
7	4		

Bibliografie:

1. Baroody Theodore A., (2021), *Formula sănătății perfecte. Dieta alcalină*, Editura Vidia, București;
2. Tivadar S., (2017), *Medicină, nutriție și bună dispoziție*, Editura Humanitas, București;
3. Tupita N., (2019), *Ghid de nutriție, de la prevenție la terapie*, Editura University Press, Târgu Mureș
4. Walker N. W., (2015), *Calea naturală către o sănătate de fier*, Editura All, București;
5. William Antony, (2017), *Alimente care îți pot schimba viața în bine*, Editura Adevăr Divin, Brașov;
6. http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_scaderii_in_greutate/
7. http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_nutritiei/
8. http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_suplimentelor_nutritive/
9. <http://www.romedic.ro/alimentatia-la-sportivi-0C32437>
10. <http://nutritionist.info.ro/category/nutritie-sportiva/>

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

Disciplina „Nutriție și alimentație” oferă studenților posibilitatea de a cunoaște noțiunile referitoare la nutriția în sportul de performanță și la regimul alimentar al sportivilor în perioada pregătitoare, precompetițională, competițională și de refacere. Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și a angajatorilor din domeniul aferent programului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea conținutului cursului, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor.	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	- Implicarea studenților în pregătirea și prezentarea temelor de seminar - Referat ca temă de casă	Evaluarea participării active a studenților (activitate seminar)	20%
		Prezentarea unor referate cu teme recomandate de cadrul didactic (temă de casă)	30%
10.6 Standard minim de performanță	- 2,5 puncte acumulate din îndeplinirea activităților de la seminar (îndeplinirea în proporție de 50% a cerințelor) și 2,5 puncte obținute la evaluarea finală orală (obținerea notei 5).		

Data completării

30.09.2022

Titular de curs,

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Titular de seminar / laborator,

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Data aprobării în Consiliul departamentului,

30.09.2022

Director de departament,
(prestator)

Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,
(beneficiar),

Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

.....

.....