

FIȘA DISCIPLINEI
FITNESS anul universitar 2023-2024

1. Date despre program

| | | |
|-----|-----------------------------------|--|
| 1.1 | Instituția de învățământ superior | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București-Centrul Universitar 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 disciplinei S/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 |
| Studiu 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, musculație |
| 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 C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. |
|-------------------------|--|

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 activitate realizate în cadrul organizat, cât și în activitățile 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 | 1 | Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproector, 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 independente și forme de practicare a exercițiilor fizice care necesită supravegherea unui specialist | 1 | Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop | |
| 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., 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. Perpressicius, Bucuresti; Macri A.C., 2016, Suport de curs, Ed univ din Pitesti | | | | |
| 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., Georgescu L. , Marinescu, A., 2006, Condiția fizică și starea de sănătate, Ed., Universitaria Craiova

Macri, A.C., 2013, Optimizarea conditiei fizice și activitățile de loisir, , note de curs ed. Universitaria, Craiova
 More Coulson, 2019 - Fitness Instructor's Handbook 4th edition, Bloomsbury Publishing PLC.

Popescu G, 2003, Impact aerobic, Ed. Perpessicius, Bucuresti;
 Macri A.C., 2016, Suport de curs, Ed univ din Pitesti

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, capacitatea studenților cu noțiuni utile în scopul de creare a obisnuitei de practicare a exercitiilor fizice independente 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: colocviu | 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 pregramele de fitness | 20% |
| | • Activitate practică activitate seminar/lp | Implicarea în dezbateri, prezentari, pregătirea 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 condiție 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
 29 septembrie 2023 conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,
 conf. Macri Aurelia Cristina

Data aprobării în Consiliul departamentului,
 29 sept 2023

Director de departament,
 conf univ dr Mihailescu Liviu