



FIȘA DISCIPLINEI

Aplicații practice în sali de fitness, anul universitar 2024-2025

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar 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	Activități motrice curriculare și extracurriculare/Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina												
2.1	Denumirea disciplinei					Aplicatii practice in sali de fitness						
2.2	Titularul activitatilor de curs					CONF UNIV DR MACRI AURELIA CRISTINA						
2.3	Titularul activitatilor de seminar / laborator					CONF UNIV DR MACRI AURELIA CRISTINA						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	DA	

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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								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 rezultate ale învățării	competente de concepere 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. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competentelor teoretice și practico-metodice în predarea notiunilor de fitness.
6.2 Obiectivele specifice	Os1Formarea competentelor teoretice și practico-metodice în predarea notiunilor de fitness sportive, optimizare a conditiei 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.

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">C3. Corectează mișcările potențial dăunătoareC5. Adaptează predarea la capacitățile elevuluiC8. Monitorizează comportamentul elevului
Competențe transversale	



8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică. Înțelegerea principiilor de diferențiere pedagogică și aplicarea metodelor moderne de instruire diferențiată și adaptativă în educația fizică și sport. Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.
Aptitudini	.Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice. Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție. Aplicarea unor strategii didactice flexibile pentru a răspunde nevoilor individuale ale elevilor. -Capacitatea de a ajusta sarcinile motrice și de a personaliza exercițiile în funcție de abilitățile și limitările fiecărui elev. Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive. - Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor
Responsabilitate și autonomie	Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare. Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică Asumarea responsabilității pentru crearea unui mediu de învățare incluziv și echilibrat, adaptat nevoilor fiecărui elev. -Promovarea unui sistem de predare adaptiv, bazat pe feedback constant și ajustarea obiectivelor de învățare. Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive. - Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv. - Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.

9. Conținuturi

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
	Consolidarea și perfecționarea tehnicii și metodicii predării:		Expunere, prelegere, exersare	
1	Fitnessul: aspecte generale, principii de lucru	2		
2	Sala de fitness, utilare	2		
3	Fitnessul muscular, aspecte metodice	2		
4	Compoziția corporală, aspecte metodice	2		
5	Gimnastica aerobă- ramură a fitnessului dinamic, caracteristicile gimnasticii aerobice, aspecte metodice	2		
6	Stretching	2		
7	Metode pentru dezvoltarea masei musculare	2		
8	Efectele fiziologice ale antrenamentului asupra masei musculare	2		
9	Modele de antrenament pentru componentele fitnessului	2		
10	Componentele, metodele și mijloacele condiției fizice- fitness-ului, principii generale de lucru	2		
11	Evaluarea condiției fizice: teste consacrate și noutate în domeniu	2		
12	Efortul fizic, caracteristici dinamice, metode de antrenament	2		
13	Implicațiile psiho-sociale ale fitness-ului: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale	2		
14	Starea de sănătate, alimentația, controlul greutății	2		

Bibliografie.

1. Balsalobre, F. J. B., Sánchez, G. F. L., & Suárez, A. D. (2014). Relationships between physical fitness and physical self-concept in Spanish adolescents. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 132, 343-350.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.320>
2. Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. BMC Public Health, 18(1): 195.
<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
3. Ciomag, R. V. (2008). Fitnessul ieri, azi și întotdeauna [Fitness yesterday, today and always]. ASE. Ciomag, V., & Dinciu, C. (2014). The fitness in physical education class – A determinant promoter for student's health and body esthetic. Marathon, 6(2), 130-135



4. 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
5. Macri, A.C., 2013, Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, note de curs ed. Universitaria, Craiova
6. Morc Coulson, 2019 - Fitness Instructor's Handbook 4th edition, Bloomsbury Publishing PLC.
7. Bălan, V., Strazdina, N., Dirzininka, I., & Mujea, A. M. (2020). Study on learning the boccespecific technique. In Book of Proceedings of the 10th International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy (pp. 1-11). <https://doi.org/10.51267/icpesk2020bp01>
8. Mitu, D. C., Neamțu, M., Tudor, M., & Tudor, I. D. (2020). Motivational aspects regarding participation in physical education classes of students with partial medical exemption. In Book of Proceedings of the 10th International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy (pp. 95-105). <https://doi.org/10.51267/>
9. McNamee, J., Timken, G. L., Coste, S. C., Tompkins, T. L., & Peterson, J. (2017). Adolescent girls' physical activity, fitness and psychological well-being during a health club physical education approach. European Physical Education Review, 23(4), 517-533. <https://doi.org/10.1177/1356336X16658882>
10. Phillips, S. R., Martinen, R., & Mercier, K. (2017). Fitness assessment: Recommendations for an enjoyable student experience. Strategies, 30(5), 19-24. <https://doi.org/10.1080/08924562.2017.1344168>
11. Vazou, S., Mischo, A., Ladwig, M. A., Ekkekakis, P., & Welk, G. (2019). Psychologically informed physical fitness practice in schools: A field experiment. Psychology of Sport and Exercise, 40, 143-151. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.10.008>

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

Disciplina Aplicații specifice în 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 exercițiilor 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.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	• Evaluare finală: verificare	evaluarea cunoștințelor predate	20
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	• Activitate practică: • Activitate practică activitate seminar/lp • Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului • Participare la lucrările practice.	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor predate în pregamele de fitness Implicarea în dezbateri, prezentari, pregătirea referatelor curente Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 20 20 20
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
26.09.2024.

Titular de curs,
.....

Titular de seminar / laborator,
.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024.

Director de departament,
(prestator)
.....

Director de departament,
(beneficiar),
.....

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU