



FIȘA DISCIPLINEI

Nutriție și alimentație 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	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

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	1	2.5	Semestrul	2	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	DA

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								58ore
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 rezultate ale învățării	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. Obiectivele disciplinei

6.1 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.
6.2 Obiectivele specifice	Obiective cognitive: - 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. Obiective procedurale: - 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.



7. Competențe specifice vizate:

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">CP5. Personalizează programul sportivCP8. Menține legatura cu personalul educaționalCP9. Monitorizează comportamentul elevului
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">CT1. Gândește analiticCT2. Respectă reglementările

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.Identifică cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.Întelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenamentDezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.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	<ul style="list-style-type: none">Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității educaționaleDezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale.Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.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

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



Bibliografie:

1. Attali J., (2020), *Istoriile alimentației*, Editura Polirom, București;
2. Butnariu M., (2024), *Nutriție și alimentație*, Suport de curs de uz intern;
3. Cynober L., Fricker J., (2020), *Totul despre suplimentele alimentare*, Editura Humanitas, București;
4. Faut V., (2015), *Adevărul despre alimentație. Suntem ceea ce mâncăm*, Editura Favisan;
5. Garban Z., Garban G., (2023), *Micronutrienți vitaminici și minerali în suplimente alimentare*, Editura medicală, București;
6. Lugavere Max, Grewal Paul (2022), *Genialimente, Tot ce trebuie să mănânci ca să fi deștept, fericit, eficient*, Editura All, București;
7. McGregor Renee, (2017), *Alimentația sportivilor amatori și de performanță*, Editura Lifestyle Publishing, București;
8. Ruta F.D., Tarcea M., (2018), *Bazele nutriției*, Editura University Press, Târgu Mureș;
9. Smith P.W., (2024), *Tot ce trebuie să știi despre vitamine, minerale, plante medicinale și multe altele*, Editura Paralela 45, București;
10. Starrett J., Starrett K., (2024), *Născuți să fim în mișcare. 10 obiceiuri esențiale pentru mobilitate*, Editura Bookzone, București;
11. Tivadar S., (2024), *Medicină, nutriție și bună dispoziție*, Editura Humanitas, București.

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Principalele grupe de alimente folosite în rația sportivilor.	4	- dezbateri; - aplicații; - exerciții.	materiale didactice
2	Factorii nutritivi și necesarul caloric pentru diferite discipline sportive.	4		
3	Apa și importanța acesteia pentru organism. Deshidratarea și rehidratarea în sport.	4		
4	Suplimente nutritive.	4		
5	Creșterea sau scăderea greutății corporale în sportul de performanță.	4		
6	Fișa de nutriție.	4		
7	Tipuri de rații alimentare la sportivi.	4		

Bibliografie:

1. Baroody Theodore A., (2021), *Formula sănătății perfecte. Dieta alcalină*, Editura Vidia, București;
2. Bulsiewicz W., (2021), *Alimentația bogată în fibre*, Editura Polirom, București;
3. Milică C., Roman C., Troia D., (2017), *Alimentația rațională pentru o viață sănătoasă*, Editura Doxologia, Iași;
4. Naidoo U., (2024), *Hrană pentru o minte liniștită*, Editura Publica, București;
5. Satalova G., (2022), *Alimentația terapeutică. Dieta inteligentă care ajută organismul să se autoregleze eficient și să se vindece*, Editura Paralela 45, București;
6. Tivadar S., (2017), *Medicină, nutriție și bună dispoziție*, Editura Humanitas, București;
7. Tupita N., (2019), *Ghid de nutriție, de la prevenție la terapie*, Editura University Press, Târgu Mureș;
8. Walker N. W., (2015), *Calea naturală către o sănătate de fier*, Editura All, București;
9. William Antony, (2017), *Alimente care îți pot schimba viața în bine*, Editura Adevăr Divin, Brașov;
10. William A., (2017), *Alimente care îți pot schimba viața în bine*, Editura Adevăr Divin, Brașov;
11. http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_scaderii_in_greutate/
12. http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_nutritiei/
13. http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_suplimentelor_nutritive/
14. <http://www.romedic.ro/alimentatia-la-sportivi-0C32437>
15. <http://nutritionist.info.ro/category/nutritie-sportiva/>

10. 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.



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București
Centrul Universitar Pitești
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Însușirea conținutului cursului, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor.	Evaluare orală	50
11.5 Seminar / Lección practice / Tema de casă	Implicarea studenților în pregătirea și prezentarea temelor de lección practice - Referat ca temă de casă	Evaluarea participării active a studenților (activitate Seminar)	20
		Evaluare periodică	10
		Prezentarea unor referate cu teme recomandate de cadrul didactic (Temă de casă)	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
29.09.2024

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Titular de seminar / laborator,
Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Data aprobării în Consiliul departamentului, Director de departament,
30.09.2024 (prestator)
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

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

.....