



FIȘA DISCIPLINEI
APLICAȚII PRACTICE ÎN SĂLI DE FITNESS
anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior/	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/
1.2 Facultatea	DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ
1.3 Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii universitare	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Programul de studii universitare	ACTIVITĂȚI MOTRICE CURRICULARE ȘI EXTRACURRICULARE
1.6 Ciclul de studii universitare	MASTER
1.7 Limba de predare	ROMÂNĂ
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	BUCUREȘTI

2. Date despre disciplină/

2.1 Denumirea disciplinei/ (ro)	APLICAȚII PRACTICE ÎN SĂLI DE FITNESS						
2.2 Titularul/ii activităților de curs/	MACRI AURELIA CRISTINA						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect/	MACRI AURELIA CRISTINA						
2.4 Anul de studiu/	1	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Statutul disciplinei	Ob
2.8 Categoria formativă/	S	2.9 Codul disciplinei	UPB.18.M2.O.05-08				

3. Timpul total (ore pe semestru al activităților didactice

3.1 Număr de ore pe săptămână/						2	Din care: 3.2 curs/		3.3seminar/laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ/						28	Din care: 3.5 curs/		3.6 seminar/laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp:										ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe										10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate										
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri										
Tutorat										5
Examinări/										3
Alte activități (dacă există):										4
3.7 Total ore studiu individual						22				
3.8 Total ore pe semestru/						50				
3.9 Numărul de credite						2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul

4.1 de curriculum	cunoștințe dobândite in anii de studii precedenti despre predare fitnessului, conditie fizica
-------------------	--



4.2 de rezultate ale învățării	competențe de concepere și predare a programelor de fitness la diferite vârste și nivele
--------------------------------	--

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice

SALA DE FITNESS.

6. Obiectiv general

Această disciplină urmărește formarea competențelor teoretice și practico-metodice în predarea noțiunilor de fitness.

7. 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.
Abilități	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 mișcărilor 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.

8. Metode de predare

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă a realității demonstrația, dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.



Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire.

9. Conținuturi

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Sala de fitness, utilare	2
2.	Fitnessul muscular, aspecte practico-metodice	4
3.	Metode/mijloace/aparate pentru tonifierea musculară	6
4.	Gimnastica aerobică-aspecte practico - metodice	4
5.	Stretching, aspecte practico-metodice	4
6.	Metode/ mijloace pentru dezvoltarea masei musculare	6
7.	Modele de antrenament pentru componentele fitnessului	2
	Total:	28

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., Hynar, 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.
4. 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
5. 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
6. Macri, A.C., 2013, Optimizarea conditiei fizice și activitățile de loisir, , note de curs ed. Universitaria, Craiova
7. Morc Coulson, 2019 - Fitness Instructor's Handbook 4th edition, Bloomsbury Publishing PLC.
8. 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>
9. 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/>
10. 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., Marttinen, 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. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator/proiect	Activitate practico-metodică	Evaluarea proiectării și aplicării programelor de fitness/ Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor predate în programele de fitness	40
	Activitate practică	Evaluarea conducerii și organizării activității în sala de fitness	40
	Evaluare finală: verificare	evaluarea competențelor exersate	20
10.6 Condiții de promovare			
<ul style="list-style-type: none">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
28 septembrie 2025

Titular de curs

Titular(ii) de aplicații
Conf univ dr Macri Aurelia Cristina

Data avizării în departament
29 septembrie 2025

Director de departament
Conf univ dr Liviu Emanuel Mihăilescu

Data aprobării în Consiliul Facultății
29 septembrie 2025

Decan
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU