FIŞA DISCIPLINEI

Aplicatii practice in Sali de fitness, *anul universitar 2019-2020*

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea din Piteşti**
1.2	Facultatea	**Facultatea de Ştiinţe, Educatie Fizică şi Informatică**
1.3	Departamentul	**Educatie fizica si sport**
1.4	Domeniul de studii	**Stiinta Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5	Ciclul de studii	**Master**
1.6	Programul de studiu / calificarea	**Activitati motrice curriculare si extracurriculare**

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					**Aplicatii practice in Sali de fitness**					
2.2	Titularul activităţilor de curs					-					
2.3	Titularul activităţilor de seminar / laborator					Conf. univ. dr Macri Aurelia					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	L

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	2	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de înv.	28	3.5	din care curs		3.6	S / L / P	28

Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	11
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri	10
Tutorat	5
Examinări	3
Alte activităţi	8

3.7	Total ore studiu individual	47
3.8	**Total ore pe semestru**	75
3.9	**Număr de credite**	3

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	cunostinte dobandite in anii de studii precedenti despre predare fitnessului, conditie fizica
4.2	De competenţe	competente de concepre si predare a programelor de fitness la diferite varste si nivele

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfăşurare a cursului	
5.2	De desfăşurare a laboratorului	Sala de FITNESS

6. Competenţe specifice vizate

Competenţe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educaţie fizică şi sportivă, Sport şi performanţă motrică, Kinetoterapie şi motricitate specială) şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C3. Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice si sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic
Competenţe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competentelor teoretice şi practico-metodice în predarea notiunilor de fitness.
7.2 Obiectivele specifice	Os1Formarea competentelor teoretice şi practico-metodice în predarea notiunilor de fitness sportive, optimizare a conditiei fitzice. atat in activitatie realizate în cadru organizat, cât şi în activităţile independente. Os2Capacitarea studentilor cu notiuni de aplicare a modalităţilor moderne de practicare a fitness-ului.

8. Conţinuturi

8.2. Aplicaţii: Seminar / Laborator / Teme de casă	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite

	Consolidarea si perfectionarea tehnicii si metodicii predarii:	1ora	Expunere, prelegere, exersare	
1	Fitnessul: aspecte generale, principii de lucru	1ora	Expunere, prelegere, exersare	
2	Sala de fitness, utilare	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
3	Fitnessul muscular, aspecte metodice	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
4	Compozitia corporala, aspecte metodice	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
5	Gimnastica aerobică- ramură a fitnessului dinamic, caracteristicile gimnasticii aerobice, aspecte metodice	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
6	Stretching	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
7	Metode pentru dezvoltarea masei musculare	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
8	Efectele fiziologice ale antrenamentului asupra masei musculare	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
9	Modele de antrenament pentru componentele fitnessului	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
10	Componentele, metodele şi mijloacele conditiei fizice-fitness-ului, principii generale de lucru	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
11	Evaluarea conditiei fizice: teste consacrate şi noutati în domeniu	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
12	Efortul fizic, caracteristici dinamice, metode de antrenament	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
13	Implicaţiile psiho-sociale ale fitness-ului: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
14	Starea de sanatate, alimentatia, controlul greutăţii	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	

Bibliografie.

1. Cometti, G., 1998, La pliometrie, IUFUR STAPS, Dijon
2. Cometti, G., 1998, Les metodes modernes de musculation, 1, 2, universite de Bourgogne, Dijon
3. Niculescu M. , 2002, Pregătire musculară, Ed. Univ. Piteşti
4. Niculescu, M., Georgescu L. , Marinescu, A., 2006, Conditia fizică şi starea de sănătate, Ed,. Universitaria Craiova
5. .Macri, A.C., 2013, Optimizarea conditiei fizice şi activităţile de loisir, , note de curs ed. Universitaria, Craiova
6. Sbenghe, T., 2002, Kinesiologie – Stiinţa mişcării, Editura medicală
7. Zanon, S., 1974, Plyometri fur die Sprunge, Leichtathletik
8. Wilmore, J.H., 1983, Body compozition in sport and exercise: direction for future research Med. Science sport exercise

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului

Disciplina Aplicatii specifice in Sali de fitness, urmăreşte formarea unei imagini clare si corecte asupra componentelor fitness-ului, capacitarea studentilor cu notiuni utile in scopul de creare a obisnuintei de practicare a fitness-ului motor, forme de practicare a exercitiilor fizice care necesită supravegherea unui specialist, evidenţierea implicaţiilor psiho-sociale ale fitness-ului: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale.Creearea unor competenţe de concepere şi implementare în practica pedagogică a unor programe de fitness la diferite varste. Consideraţii despre formarea specialiştilor în conducerea activităţilor 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: verificare	**evaluarea cunoştinţelor predate**	**10%**
10.4 lucrari practice/ seminar	• Activitate practică:	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor şi mijloacelor predate în pregramele de fitness	**30%**
	• Activitate practică activitate seminar/lp	Implicarea in dezbateri, prezentari, pregatirea referatelor curente	**30%**
	• Temă de casă: întocmirea şi predarea profesorului-coordonator a portofoliului	*Analiza modului de întocmire a a* portofoliului	**20%**
	• Participare la lucrările practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conştiente şi active din cadrul lucrărilor practice	**10 %**
10.6 Standard minim de performanţă	Prezentarea unei imagini clare şi corecte asupra conceptului de fitness şi a componentelor acestuia. Stapanirea noţiunii de finness şi în special înţelegerea rolului acestuia, clasificarea activităţilor de fitness, conştientizarea studenţilor cu privire la importanţa cunoaşterii modalităţilor de optimizare a conditiei fizice		

Data completării
octombrie 2019

Titular de curs,
conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de seminar / laborator, conf. Macri Aurelia Cristina

Data aprobării în Consiliul departamentului,
octombrie 2019

Director de departament,

Prof.univ.dr. Cretu Marian