

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	<b>FITNESS</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Rohozneanu Dan Mihai						
2.3 Titularul activităților practice	Lect. univ. dr. Rohozneanu Dan Mihai						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	6	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	S
2.8 Codul disciplinei	18EFS**666SA2020						

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual			44		
3.8 Total ore pe semestru			100		
3.9 Numărul de credite			4		

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sală de curs dotată cu laptop, videoproiector</li></ul>
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sală dotată cu instalații și materiale specifice, condiții meteo favorabile</li></ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>CP 1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</li><li>• <b>CP 2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă);</li><li>• <b>CP 4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li><li>• <b>CP 6.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</li></ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>CT 1.</b> Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</li><li>• <b>CT 2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li></ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în predarea noțiunilor de fitness.</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în predarea fitnessului atât în activități realizate în cadru organizat, cât și în activitățile independente. Capacitarea studenților cu noțiuni de aplicare a modalităților moderne de practicare a fitness-ului. .</li></ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Fitness-ul: definiții, caracteristici, direcții de abordare	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Clasificarea tipurilor de fitness, factorii de influență ai fitness-ului	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Componentele, metodele și mijloacele condiției fizice - fitness-ului, principii generale de lucru	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	4 ore
Evaluarea condiției fizice: teste consacrate și noutăți în domeniu	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive,	4 ore

	videoproiector, laptop	
Efortul fizic, caracteristici dinamice, metode de antrenament	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Adaptarea la efort, obiective fundamentale, sisteme adaptative la efortul sportiv	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	4 ore
Condiția fizică la diferite vârste	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Practicarea exercițiilor fizice independent și forme de practicare a exercițiilor fizice care necesită supravegherea unui specialist	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Implicațiile psiho-sociale ale fitness-ului: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Starea de sănătate, alimentația, controlul greutateii. Beneficiile combinării efortului fizic cu o alimentație echilibrată	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Colocviu	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore

### Bibliografie

1. Cometti, G., 1998, *La pliométrie*, IUFUR STAPS, Dijon
2. Hardman, A., David Stensel, 2009, *Physical activity and health*, Routledge, London and New York
3. Heyward, V.H., 2010, *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription Ed Human Kinetics*,
4. Lafay, O., 2004, *Métode de musculation*, Ed. Amphora, Paris
5. Leuciuc, F., 2010, *Musculație*, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
6. Libal, A., 2006, *The importance of physical activity and exercise : the fitness factor*, Mason Crest
7. Morris, Meg, Adrian Schoo, 2004, *Optimizing exercise and physical activity in older people*, Butterworth Heinemann
8. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., 2006, *Condiția fizică și starea de sănătate*, Ed. Universitaria Craiova
9. *Practical fitness testing: analysis in exercise Prescription*
10. Sbenge, T., 2002, *Kinesiologie – Știința mișcării*, Editura medicală

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Mersul. Mersul în forță. Aspecte generale și aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

Jogging-ul: avantaje, dezavantaje, condiții de practicare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Mersul pe bicicletă și înotul, mijloace de tip aerobice pentru optimizarea condiției fizice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Fitnessul: aspecte generale, principii de lucru	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Rezistența cardiovasculară, aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Mobilitatea și suplețea, aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Fitnessul muscular, aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Compoziția corporală, aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Gimnastica aerobă - ramură a fitnessului dinamic, caracteristicile gimnasticii aerobice, aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Stretching	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Metode pentru dezvoltarea masei musculare în antrenament	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Modele de antrenament pentru componentele fitnessului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Colocviu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

### **Bibliografie**

1. Cometti, G., 1998, *La pliométrie*, IUFUR STAPS, Dijon
2. Hardman, A., David Stensel, 2009, *Physical activity and health*, Routledge, London and New York
3. Heyward, V.H., 2010, *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription Ed Human Kinetics*,
4. Lafay, O., 2004, *Métode de musculation*, Ed. Amphora, Paris
5. Leuciuc, F., 2010, *Musculație*, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
6. Libal, A., 2006, *The importance of physical activity and exercise : the fitness factor*, Mason Crest
7. Morris, Meg, Adrian Schoo, 2004, *Optimizing exercise and physical activity in older people*, Butterworth Heinemann
8. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., 2006, *Condiția fizică și starea de sănătate*, Ed. Universitaria Craiova
9. *Practical fitness testing: analysis in exercise Prescription*
10. Sbenghe, T., 2002, *Kinesiologie – Știința mișcării*, Editura medicală

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

*Disciplina fitness* urmărește formarea unei imagini clare și corecte asupra componentelor fitness-ului, capacitatea studenților cu noțiuni utile în scopul de creare a obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice independent și forme de practicare a exercițiilor fizice care necesită supravegherea unui specialist, evidențierea implicațiilor psiho-sociale ale fitness-ului: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale. Crearea unor competente de concepere și implementare în practica pedagogică a unor programe educative extrașcolare sub forma activităților sportive și de socializare în grup. Formarea competentelor teoretice și metodice privind valorile educative ale activităților motrice de optimizare a condiției 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	Cunoașterea, explicarea corectă a conceptelor și a principalelor noțiuni specifice fitnessului	Evaluare scrisă	60 %
10.5. Lucrări practice	Demonstrarea capacității de a elabora structuri de exerciții și programe de lucru – aplicații în scopul utilizării ca modalități de optimizare a condiției fizice	Evaluare practică	40 %
10.6. Standard minim de performanță			
Prezentarea unei imagini clare și corecte asupra conceptului de condiție fizică/fitness și a componentelor acesteia. Stăpânirea noțiunii de fitness și în special înțelegerea rolului acestuia, clasificarea activităților de fitness, conștientizarea studenților cu privire la importanța cunoașterii modalităților de optimizare a condiției fizice.			
Prezența la cursuri și lucrări practice în proporție de 50%			

Data completării

21.04.2022

Semnătura titularului de disciplină

Lect. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baci