

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE (la Reșița)

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	NUTRIȚIE, DIETĂ ȘI DOPING ÎN ACTIVITĂȚILE SPORTIVE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.3 Titularul activităților de seminar/laborator	Lect.univ.dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Forma de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					90
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					7
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					147
3.9 Total ore pe semestru					175
3.10 Numărul de credite					7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic
----------------------	---

cursului	Laborator dotat cu aparatură de vidioproiecție, planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic Laborator dotat cu aparatură de vidioproiecție, planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Competențe profesionale</p> <p>Utilizarea cunoștințelor științifice fundamentale, a conceptelor, teoriilor și a procedurilor metodice de bază din domeniul Științei sportului și educației fizice în activitatea profesională;</p> <p>Valorificarea mijloacelor și a metodelor specifice în scopul creșterii calității procesului instructiv-educativ, atât din punctul de vedere al proiectării, cât și al desfășurării acestuia;</p> <p>Utilizarea permanentă a celor mai recente rezultate științifice;</p> <p>Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</p> <p>Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice educației fizice școlare și activităților extracurriculare.</p>
Competențe transversale	<p>Competențe transversale</p> <p>Comunicarea scrisă și orală în scop profesional într-o limbă de circulație internațională;</p> <p>Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale interdisciplinare, specifice desfășurării programelor și/sau proiectelor de cercetare în domeniul Științei sportului și educației fizice;</p> <p>Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice domeniului Științei sportului și educației fizice;</p> <p>Utilizarea metodelor și a tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue;</p> <p>Organizarea de activități specifice educației fizice, precum și pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie.</p> <p>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de instruire.</p> <p>Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>-Absolventul este capabil să utilizeze concepte, principii și abordări specifice învățământului secundar</p> <p>- Absolventul are capacitatea de a lucra independent pentru obținerea informațiilor necesare proiectării, organizării, realizării și evaluării demersurilor didactice și a proiectelor din domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>-Absolventul are capacitatea de a înțelege și selecta, iar ulterior a aplica rezultatele științifice recente în activitatea sa.</p> <p>- Absolventul poate explica și interpreta fenomene și procese educaționale prin aplicarea cunoștințelor fundamentale privind educația fizică și sportul.</p> <p>-</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>-Absolventul are capacitatea de a comunica într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional.</p> <p>-Absolventul este capabil să elaboreze un proiect de cercetare științifică, pe baza principalelor paradigme și teorii specifice educației fizice și sportului însușite, incluzând argumentarea metodelor, a tehnicilor, a procedurilor și a instrumentelor aplicate și poate lucra într-o echipă interdisciplinară pentru realizarea proiectului.</p> <p>-Absolventul are capacitatea de a îmbina informațiile însușite în mod diferit, în vederea formării unei atitudini pozitive necesare propriei dezvoltări.</p> <p>-Absolventul demonstrează sporirea capacității de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivația învățării, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare personală și profesională.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<p>Introducere în nutriție – istoric, perspectiva globală asupra dezvoltării alimentației și nutriției.</p> <p>- Relația dintre nutriție și starea de sănătate Definirea sănătății și a stării de bine</p> <p>- Prevenția îmbolnăvirilor prin nutriție</p> <p>- Identificarea riscurilor nutriționale</p> <p>- Educația nutrițională a populației și fiecărui individ</p>	Curs interactiv	2

„nutrition support team”		
Echilibrul energetic și reglarea greutății corporale	Curs interactiv	1
Alimentele - sursă de nutrimente. Ghidurile alimentare. Piramida alimentară	Curs interactiv	2
Alimentația în cadrul exercițiului fizic și la sportivi de performanță	Curs interactiv	2
Dietele vegetariene și vegane Dietele de slăbire. Analiza dietelor “la modă”	Curs interactiv	1
Clasele doping: clasificare, prezentarea substanțelor și metodelor interzise, a efectelor acestora asupra organismului uman și a performanței sportive	Curs interactiv	2
Metodologia testărilor anti-doping și sancțiunile aferente testelor pozitive	Curs interactiv	2
Premizele utilizării substanțelor și metodelor interzise în diferite ramuri sportive	Curs interactiv	2
	total	14

Bibliografie

1. Drăgan, I., (2002), Medicina Sportivă, Editura Medicală
2. Graur M. & Societatea de Nutriție din România, (2006), Ghid pentru Alimentația Sănătoasă, Ed. Performantica,
3. Grooper s.s., Smith L.L., Groff J.L : Advanced Nutrition and Human Metabolism 5th ed. (International student edition), (2009), Wadsworth
4. Hemmerbach P., (2010), Doping in Sports, Thieme
5. Negrișanu G.: Tratat de nutriție, (2005), Ed. Brumar,
6. Mincu I. (2007), Alimentația dietetică a omului sănătos și a omului bolnav. Ed. Enciclopedică,
7. Basdevant A, Laville M, Lerebours E, (2001): Traité de nutrition clinique de l'adulte. Ed. Flammarion Médecine-Sciences,
8. Thomas B. & British Dietetic Association, (2001), Manual of Dietetic Practice, Blackwell Science
9. Zuiac Silvia Sorina Note de curs, format electronic – Nutritie, dieta si doping in activitatile sportive

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Digestia nutrienților la diferite nivele ale tubului digestiv	Explicație, demonstrație	1
Importanța integralității structurale și funcționale a tubului digestiv în determinarea stării de nutriție	Explicație, demonstrație	1
Alimentația sportivului	Explicație, demonstrație	2

Alimentele modificate genetic Alimentația vegetariană și vegană, avantaje și riscuri Analiza dietelor sanogene (eat right, mediteraneană) și „la modă”: exemplificări	Explicație, demonstrație	2
Etapele alcatuirii dietei. Alcătuirea unei diete la sportivi	Explicație, demonstrație	1
Stabilirea necesarului zilnic de alimente	Explicație, demonstrație	1
Porția alimentară, metode de învățat	Explicație, demonstrație	2
total		14

Bibliografie

1. Drăgan, I., (2002), Medicina Sportivă, Editura Medicală
2. Graur M. & Societatea de Nutriție din România, (2006), Ghid pentru Alimentația Sănătoasă, Ed. Performantica,
3. Grooper s.s., Smith L.L., Groff J.L : Advanced Nutrition and Human Metabolism 5th ed. (International student edition), (2009),Wadsworth
4. Hemmerbach P., (2010), Doping in Sports, Thieme
5. Negrișanu G.: Tratat de nutriție, (2005), Ed. Brumar,
6. Mincu I. (2007), Alimentația dietetică a omului sănătos și a omului bolnav. Ed. Enciclopedică,
7. Basdevant A, Laville M, Lerebours E, (2001): Traité de nutrition clinique de l'adulte. Ed. Flammarion Médecine-Sciences,
8. Thomas B. & British Dietetic Association, (2001), Manual of Dietetic Practice, Blackwell Science
9. Zuiac Silvia Sorina Note de curs, format electronic – Nutritie, dieta si doping in activitatile sportive

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice,

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare scrisă	70%
10.5 Seminar/LP	Recunoașterea și redarea noțiunilor de anatomie funcțională practică	Evaluare orală	30%
10.6 Standard minim de performanță Cunoașterea minimă a noțiunilor de anatomie funcțională			

Data completării: 18.06.2024	Semnătura titularului de curs Lect. univ.dr. Zuiac Silvia Sorina	Semnătura titularului de seminar Lect. univ.dr. Zuiac Silvia Sorina
Data avizării:	Responsabil program Conf. Univ. dr. Ionica Carabas	Director departament