

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2022-2023
Anul de studiu III / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fitness	2.2. Cod disciplină	EFS III 15
2.3. Titularul activității de curs	Conf. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. Drd. Nicolescu Seusan Nicoleta Adina		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	II
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E
		2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual			58		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			42		
3.9 Total ore pe semestru			100		
3.10 Numărul de credite**			4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care să acomodeze cel puțin 100 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrărilor practice	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta în intervalele stabilite de comun acord cu instituția parteneră fără a schimba grupele; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care să permită lucrul concomitent a cel puțin 25 de persoane, dotată cu echipamente specifice. Studenții vor avea echipament adecvat activităților desfășurate.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.	C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biometric și de performanță. C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportive. C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biometrice. C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare și perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/lecții și activități de educație fizică și sportive C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire/activități specifice.
	C5 Evaluarea nivelului de

pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.	aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității. C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor. C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viață socială. C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului. C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la practicarea fitness-ului pentru toți
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la modalități de stimulare a musculaturii prin metode specifice ramurii sportive fitness

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Delimitari conceptuale – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
2. Sistemul osos – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
3. Sistemul muscular – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
4. Sistemele: nervos, respirator și circulator – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
5. Sistemele energetice și alte elemente de fiziologie umană – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
6. Efortul anaerob – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
7. Efortul aerob – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
8. Sistemul articular și kinetoterapia – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
9. Principiile și obiectivele recuperării sechelelor articulare posttraumatice – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
10. Biomecanica sistemului muscular – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
11. Tonusul muscular și manifestările contracției musculare – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
12. Traumatisme musculare: principii și obiective ale recuperării acestora – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
13. Noțiuni de bază privind programele de creștere a tonusului și a forței musculare – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica
14. Tehnici de creștere a intensității programelor de fitness – 1 ora	Prelegere, discuții	1 ora fizica

Bibliografie

- Haisan, A.-A., Nicolescu-Seusan, A.N., Fitness – suport de curs, Seria Didactica, Alba Iulia, 2022
- Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2017). Fitness professional's handbook.
- LeMond, G., & Hom, M. (2015). The science of fitness: Power, performance, and endurance.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Senior fitness test manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dumitrescu, R. (2013). Fitness pentru educația corporală a studenților, Universitatea din București, București;
- Neagu, N., (2012). Culturism și fitness. Întreținere și performanță, University Press, Târgu Mureș;
- Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul superior vol. I, Universitatea din București, București;
- Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul inferior, vol. II, Universitatea din București, București;
- Delavier F., (2005). Strength Training Anatomy, Publisher Human Kinetics, USA;
- Sbenghe T., (2005). Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București;

8.2. Seminar-laborator		
1. Sistemul osos – structura, organizarea și funcționalitatea sistemului articular. Amplitudinea de mișcare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
2. Sistemul muscular – elemente de biomecanică. Planuri și axe, descriere și analiza biomecanică a pozițiilor de lucru – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
3. Elemente privind sistemul nervos și sistemul cardio-respirator – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
4. Sistemul efector: contracția musculară, recrutarea unităților motor – 2 ore.	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice

5. Sala de forță și aparatura necesară – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
6. Anamneza. Evaluarea clinică și palpatorie – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
7. Anamneza. Evaluarea clinică și palpatorie – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
8. Mijloace de dezvoltare musculară – creșterea tonusului și dezvoltarea masei musculare, instruire practică – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
9. Mijloace de dezvoltare a forței, instruire practică – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
10. Factorii care influențează condiția fizică, creșterea tonusului și a forței musculare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
11. Teste de evaluare a flexibilității – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
12. Teste de evaluare a tonusului și forței musculare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
13. Întocmirea programelor personalizate având ca obiectiv tonifierea musculară – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
14. Evaluare practică – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice

Bibliografie

- Haisan, A.-A., Nicolescu-Seusan, A.N., Fitness – suport de curs, Seria Didactica, Alba Iulia, 2022
- Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2017). Fitness professional's handbook.
- LeMond, G., & Hom, M. (2015). The science of fitness: Power, performance, and endurance.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Senior fitness test manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dumitrescu, R. (2013). Fitness pentru educația corporală a studenților, Universitatea din București, București;
- Neagu, N., (2012). Culturism și fitness. Întreținere și performanță, University Press, Târgu Mureș;
- Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul superior vol. I, Universitatea din București, București;
- Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul inferior, vol. II, Universitatea din București, București;
- Delavier F., (2005). Strength Training Anatomy, Publisher Human Kinetics, USA;
- Sbenghe T., (2005). Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București;

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitatea existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării portofoliului la lucrări practice și să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). Cei care au toate prezentele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează	Evaluare portofoliu	50%

	calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.		
--	---	--	--

10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
- Cerinte pentru promovare
 - a) **Prezenta:**
 - la curs nu este obligatorie, inasa se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
 - la LP-uri este obligatorie si pentru a-i putea fi evaluat portofoliul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.
 - b) **Nota finala:**
 - este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% portofoliul intocmit in urma participarii la LP-uri (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)
 - c) **Examenul:**
 - examenul scris este de tip grila, fiind alcatuit din 8 intrebari cu 1 varianta de raspuns si una redactionala. Se acorda 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării
29.09.2022

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament


