

## 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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI AGREMENT ÎN TURISM / MASTER'S DEGREE

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICA ÎN CENTRE DE ÎNTREȚINERE CORPORALĂ ȘI FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. BACIU ALIN MARIUS						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf. univ. dr. BACIU ALIN MARIUS						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	0	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	0	3.6 lucrări practice	56
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					55
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 Numărul de credite	6				

### 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 lucrărilor practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Materiale specifice sporturilor planificate</li> </ul>
--	---

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile fizice ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii și ale comportamentului psihomotor al persoanelor de diferite vârste ce practică activități motrice și diferite forme de agrement turistic.</li> <li>• Conceperea, proiectarea și conducerea lecțiilor de educație fizică în cadrul structurilor instituționale: grădinițe, școli primare, școli generale, licee, universități și școli speciale.</li> <li>• Proiectarea și conducerea activităților sportive extrașcolare și a competițiilor sportive.</li> <li>• Studiarea activităților motrice și a agrementului turistic desfășurate sub influența diferiților factori de mediu;</li> <li>• Cunoașterea și promovarea sporturilor netradiționale, de timp liber.</li> <li>• Organizarea și coordonarea activităților de agrement de interior.</li> <li>• Proiectarea și coordonarea activităților de agrement în aer liber în cadrul activităților școlare extracurriculare și în turism.</li> <li>• Dezvoltarea politicilor și a problemelor ce vizează activitățile de agrement și de timp liber;</li> <li>• Cunoașterea și promovarea unui comportament ecologic în rândul turiștilor aflați în ariile protejate, cu respectarea normelor europene de protecție a mediului.</li> <li>• Întocmirea de programe de agrement și de pliante publicitare pentru agenții de turism sau structuri de primire.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea și înțelegerea cunoștințelor științifice fundamentale, a conceptelor, teoriilor și procedeelelor metodice de bază ale domeniului Științei Sportului și Educației Fizice și utilizarea lor adecvată în activitatea profesională.</li> <li>• Capacitatea de a transmite și de a valorifica cunoștințele și metodele învățate.</li> <li>• Cunoașterea, înțelegerea și aplicarea permanentă a celor mai recente rezultate științifice.</li> <li>• Comunicarea scrisă și orală în scop profesional într-o limbă de circulație internațională în direcția specialității.</li> <li>• Utilizarea tehnicii de calcul și a multimedia în domeniul educației fizice și sportului și a agrementului în turism.</li> <li>• Capacitatea de rezolvare a sarcinilor profesionale prin colaborări interdisciplinare și interpersonale.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea în practică a cunoștințelor de ordin teoretic, metodologic și practico-metodic și interacțiunea lor cu considerente psihologice, pedagogice, antropologice necesare creativității intelectuale în procesul formării și dezvoltării specialiștilor din domeniu;</li> <li>• Formarea de competențe la un nivel superior, de aplicare a cunoștințelor și competențelor în contexte noi;</li> <li>• Dezvoltarea și perfecționarea capacității de a aplica cele mai optime sisteme de acționare;</li> <li>• Cunoașterea și înțelegerea activității cadrelor specializate;</li> <li>• Dobândirea abilităților de acționare și comunicare corectă;</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea abilităților de utilizare a aparaturii de specialitate;</li> <li>• Formarea unei viziuni optime în ceea ce privește modalitățile de acționare în raport cu compoziția corporală a fiecărui practicant în parte</li> <li>• Dezvoltarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor de ordin pedagogico-metodic și organizatoric necesare activităților de fitness;</li> <li>• Formarea abilităților de aplicare multidisciplinară a sistemelor de acționare în măsură să asigure realizarea unor conexiuni între întreținerea corporală și fitness.</li> <li>• Familiarizarea cu terminologia specifică activităților fizice de tip indoor</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe tehnico-metodice care să confere cursantului capacitatea de practicare și predare a activităților propuse</li> <li>• Capacitatea de a proiecta, organiza, conduce activități sportive</li> <li>• Noțiuni de securitate necesare desfășurării activităților sportive precum și noțiuni de prim ajutor medical</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Participarea observativă la activitățile din Instituțiile specializate;	Activități practice, Exercițiu	16 ore
Identificarea tipurilor de sisteme de acționare, cuantificare dozajului și a complexității lor.	Activități practice, Exercițiu	8 ore
Aplicarea corectă a metodelor și mijloacelor specifice, în funcție de nevoile specifice;	Activități practice, Exercițiu	4 ore
Înregistrarea și evaluarea activității cadrelor de specialitate dar și a celorlalți colegi masteranzi;	Activități practice, Exercițiu	4 ore
Organizarea și participarea la competiții speciale.	Activități practice, Exercițiu	12 ore
Elaborarea și conducerea unor proiecte ;	Activități practice, Exercițiu	12 ore
		<b>Total 56 ore</b>
Bibliografia obligatorie:		
Totalitatea titlurilor bibliografice obligatorii din cadrul celorlalte discipline		

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Lucări practice	Activități aplicative atestate/ laborator/lucrări practice/proiect etc	Notare curentă	80%
	Raport de activitate	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea procedeeilor metodice, a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative specifice domeniului de activitate.			

Semnătura titularului de curs

Conf.univ.dr. BACIU ALIN

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. BACIU ALIN

Semnătură responsabil program masterat

Conf. dr. POP Nicolae Horațiu