

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	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	FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. dr. Deak Grațiela-Flavia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. dr. Deak Grațiela-Flavia						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual	58				
3.8 Total ore pe semestru	42				
3.9 Numărul de credite	4				

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 cursului	<ul style="list-style-type: none">Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none">Sală de sport și sală de fitness

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților de educație fizică și sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. 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 • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice fitness-ului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidarea cunoștințelor privind sistemul muscular, sistemul articular și biomecanica corpului uman • Formarea cunoștințelor privind dezvoltarea principalelor grupe musculare prin exerciții specifice (efectuate cu greutatea corporală, utilizând greutăți sau aparate) • Formarea cunoștințelor privind efortul caracteristic antrenamentelor de fitness • Menținerea unei dezvoltări fizice armonioase cu mijloacele fitness-ului

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Definiția și structura fitness-ului	Curs interactiv	2 ore
2. Sistemele de exerciții folosite în cadrul fitness-ului	Curs interactiv	2 ore
3. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea forței musculare – trenul superior	Curs interactiv	2 ore
4. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea forței musculare – trenul inferior	Curs interactiv	2 ore
5. Bazele antrenamentului aerob	Curs interactiv	2 ore
6. Metode și mijloace folosite în scopul antrenării capacității aerobe de efort	Curs interactiv	2 ore
7. Planificarea antrenamentelor de fitness	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

Delavier, F. (2010). *Strength training anatomy*, 3rd edition. Champaign: Human Kinetics.

Krautblatt, C. (2016). *Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course*, 2nd edition. Retrieved from <http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf>

Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare*. Cluj-Napoca: Risoprint.

Voicu, A. V. (2006). *Curs de musculație și fitness*. Cluj-Napoca: FEFS.

Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Cluj-Napoca: Risoprint.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Instructajul privind protecția muncii; confirmarea stării de sănătate în vederea participării la orele de lucrări practice specifice antrenamentului cu greutate; prezentarea metodologiei evaluării; structura și conținutul ședinței de antrenament de fitness; prezentarea mijloacelor specifice folosite în antrenamentele de fitness	Explicație, demonstrație	2 ore
2. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor superioare. Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii trunchiului. Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor inferioare. Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Exerciții efectuate cu greutatea corporală pentru dezvoltarea capacității aerobe de efort.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Antrenamentul pe intervale cu intensitate mare. Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
7. Antrenamentul în circuit. Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28 ore
Bibliografie Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i> , 3 rd edition. Champaign: Human Kinetics. Krautblatt, C. (2016). <i>Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course</i> , 2 nd edition. Retrieved from http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). <i>Creșterea volumului și forței musculare</i> . Cluj-Napoca: Risoprint. Voicu, A. V. (2006). <i>Curs de musculație și fitness</i> . Cluj-Napoca: FEFS. Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). <i>Artrologie și biomecanică umană generală</i> . Cluj-Napoca: Risoprint.		

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

<ul style="list-style-type: none"> 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 specifice fitness-ului	Evaluare scrisă	40%
10.5 Seminar/LP	Prezentarea și demonstrarea unor exerciții care să vizeze dezvoltarea forței musculare, conform unei teme date	Evaluare orală și practică	20%
	Conceperea, prezentarea și demonstrarea unor combinații de exerciții care să vizeze dezvoltarea capacității aerobe de efort	Evaluare orală și practică	20%

	Elaborarea și prezentarea unui plan de antrenament specific fitness-ului, pe o perioadă dată	Evaluare orală	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Pentru a promova disciplina, studenții trebuie să obțină minimum nota 5 la toate formele de evaluare 			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de lucrări practice

Lect. dr. Deak Grațiela-Flavia

Lect. dr. Deak Grațiela-Flavia

Semnătura directorului de departament

Conf. dr. Pop Ioan-Nelu