# FIŞA DISCIPLINEI

**ANEXA nr. 3 la metodologie**

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea „Dunărea de Jos” din Galaţi |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | Transfrontalieră |
| 1.3 Catedra | Departamentul de Științe Aplicate |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința sportului și Educației fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Masterat |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Loisir și fitness (la Chişinǎu) |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **Metodica pregătirii motrice de loisir și fitness** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | **II** | 2.5 Semestrul | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | **E** | 2.7 Regimul disciplinei | **Ob** |

1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | **3** | din care: 3.2 curs | **2** | 3.3 seminar/laborator | **1** |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | **42** | din care: 3.5 curs | **28** | 3.6 seminar/laborator | **14** |
| Distribuţia fondului de timp | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | **40** |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | **40** |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | **20** |
| Tutoriat |  |
| Examinări |  |
| Alte activităţi................................... | **8** |
| **3.7 Total ore studiu individual** | **108** |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | **150** |
| **3. 10 Numărul de credite** | **6** |

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Nu este cazul
 |
| 4.2 de competenţe | * Nu este cazul
 |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare acursului | * Microsoft Office
 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | * Microsoft Office
 |

1. **Competenţele specifice acumulate**

#### C1. Deprinderi de autocunoaștere și autoorganizare eficientă a activităților specifice desfășurate.

* + Capacitarea cu noțiuni privind proiectarea şi planificarea în activităţile de loisir și fitness
	+ Analizarea cantitativă şi calitativă şi interpretarea documentelor de planificare în unităţile şcolare şi în structurile sportive
	+ Elaborarea unor documente de planificare şi evidenţă potrivit didacticii educaţiei fizice şi sportive pe nivele de vârstă

#### C2. Cunoștințe de specialitate vizând fiziologia efortului fizic, lecția de educație fizică, curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar

* + Aplicarea metodologiei generale de organizare şi desfăşurare a procesului instructiv-educativ specific activităţilor de loisir și fitness în funție de nivelul de vârstă
	+ Identificarea și utilizarea modelelor specifice procesul de predare-învăţare pe baza definirii şi utilizării principiilor de bază ale lecţiilor şi conducerii activităţilor de loisir și fitness
	+ Conceperea, selectarea şi aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerinţele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităţilor practicanţilor activităţilor de loisir și fitness
	+ Utilizarea unor sisteme de mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive, programelor de loisir – fitness şi activităţilor extracurriculare cu specific sportiv
	+ Elaborarea unui program curricular de bună practică armonizat cu cele din UE

#### C3. Noțiuni de bază referitoare la dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit competențelor educaţiei fizice si sportive

* + Noțiuni de bază referitoare la dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit competențelor educaţiei fizice si sportive
	+ Cunoașterea și aplicarea tehnicilor şi a metodelor de evaluarea stadială a nivelului creşterii, dezvoltării şi a calităţii motricităţii activităţilor de loisir și fitness

**Competenţe profesionale**

* + Aplicarea tehnicilor şi metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecţiilor şi activităţilor de loisir și fitness
	+ Utilizarea unor sisteme de evaluare şi apreciere a execuţiilor corecte pe componentele lecţiilor de loisir și fitness

#### C4. Utilizarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă

* + Definirea și utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potenţial biomotric şi de performanţă
	+ Abordarea procesuală a motricităţii specifice mijloacelor loisir-ului și fitness-ului, prin folosirea legilor creşterii şi dezvoltării/perfecţionării fizice pentru optimizarea capacităţii biomotrice
	+ Formularea obiectivelor de instruire şi de integrare socială pe cicluri de învăţământ/nivel de vârstă şi grad de pregătire /activităţi specifice

#### C5. Asimilarea noțiunilor de bază referitoare la evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport

* + Adaptarea limbajului de specialitate la capacitatea de înțelegere a grupelor de lucru, pentru a facilita procesul de comunicare.
	+ Aplicarea principiului imparţialităţii în apreciere şi a egalităţii de şanse pentru pregătirea şi valorificarea ei în activităţile specifice şi viaţa socială
	+ Desfăşurarea de activităţi în scopul transmiterii cultivării şi aprecierii spiritului sportiv, a fair-play- ului, a respectului faţă de valorile sportului, etica şi legalitatea domeniului
	+ Realizarea și utilizarea unor probe de control corelate cu competențele necesare loisir-ului și fitness- ului

#### C6. Utilizarea elementelor de management şi marketing specifice activității de educație fizică și sport

* + Utilizarea metodelor de management in activitățile de loisir și fitness (asociațiile sportive școlare, cluburi sportive, managementul echipelor şi voluntari)
	+ Adaptarea structurii grupului de elevi ş/sau a practicanţilor de loisir și fitness la cerinţele, mijloacelor şi standardele specifice
	+ Exercitarea rolurilor profesionale conferite de finalitatea programului de studii, din perspectiva formării manageriale.

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenţe transversale** | **CT1** Organizarea de activităţi de loisir și fitness pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională**CT2** Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor de loisir și fitness**CT3** Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională |

1. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | * Formarea competenţelor cu privire la metodica pregătirii motrice de loisir și fitness
* Aprofundarea cunostintelor de ordin teoretic, metodologic si practico•metodic , necesare organizarii si desfasurarii activității de

loisir și fitness |
| 7.2 Obiectivele specifice | * Însuşirea regulilor de bază ce condiţionează eficienţa în organizarea şi desfăşurarea activităților de loisir și fitness.
* Consolidarea cunostintelor privind planificarea, organizarea si conducerea activităților de loisir și fitness.
* Formarea deprinderilor motrice corespunzătoare activităților de loisir și fitness necesare în procesul de aplicare a programei școlare.
* Formarea capacitatii de utilizare rationala si maximala a materialelor didactice in organizarea si desfasurarea activităților de loisir și fitness.
* Formarea capacitatii de evaluare a elevilor in activitățile de loisir și fitness, conform multitudinii criteriilor specifice acestei discipline.
 |

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8. 1 Curs** | **Metode de predare** | **Observaţii** |
| 1. Abordări teoretice privind activitățile de loisir și fitness -4ore | Expunerea (prelegerea, explicaţia),conversaţia, dialogul, studiul de caz, analiza de documente. | Utilizarea tehnologiei moderne de predare online.(Microsoft office, Power point). |
| 2. Anatomia și fiziologia eforturilor fizice -4 ore |
| 3. Sănătatea, condiţia fizică şi exerciţiul fizic -4 ore |
| 4. Efortul în activitatea de loisir și fitness -4ore |
| 5. Refacerea după efort -4 ore |
| 6. Igiena sportivă și nutriția în activitatea de loisir și fitness -4 ore |
| 7. Factorii limitativi ai activității sportive -4 ore |
| Bibliografie:* Bompa O. Tudor, Michael Carrera – *Periodizarea antrenamentului sportiv*, Editura Tana, 2006.
* Bompa O. Tudor – Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Editura Tana, 2006.
* Colibaba Evuleţ; Bota Ioan – *Jocuri sportive – Teorie şi metodică*; Editura Aldin, 1998.
* Drăgan I. *- Medicină sportivă*. Ed. Medicală Bucureşti, 2002.
* Grosu, Emilia, Florina – *Optimizarea antrenamentului sportiv* ,Colecţia Ştiinţa Sportului, Cluj-Napoca, Edit. GMI, 2008.
* Mallo Javier – *Periodization fitness training*, Editura Soccertutor, 2014.
* Mircea Ion-Ene, Ciprian Constantin Paraschiv - *Refacere-recuperare prin activități de loisir – fitness,* Editura Fundaţiei Universitare „Dunărea de Jos” Galaţi, 2013.
* Ploeşteanu C. - *Activităţi de timp liber*, Edit. Fundaţiei Universitare “Dunărea de jos”, Galaţi, 2006
 |

|  |
| --- |
| * Pop Nicole – *Note curs Fitness*, multiplicat UBB, Cluj -Napoca , 2008.
* Șerban Damian – *SuperFit,* Editura Runa, București 2006.
* Şerbănoiu S., Tudor V., *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului* (Curs universitar), Centrul de multiplicare xerox al UNEFS, Bucureşti, 2007.
 |
| **8. 2 Seminarii** | **Metode de predare** | **Observaţii** |
| 1. Definiții, caracteristici, funcțiile și beneficiile activităților deloisir și fitness -2 ore | Expunerea (prelegerea, explicaţia),conversaţia, dialogul, studiul de caz, analiza de documente. | Utilizarea tehnologiei moderne de predare online.(Microsoft office, Power point). |
| 2. Structura muschilor. Sisteme energetice. Adaptările organismului la efortul fizic. Factorii care influenţează condiţiafizică -2 ore |
| 3. Definirea efortului fizic, parametrii efortului fizic, testareacapacității de efort -2 ore |
| 4. Pricipiile, metodele și mijloacele antrenamentului sportiv -2ore |
| 5. Fazele oboselii, mijloace de refacere și factorii careinfluenţează refacerea - 2 ore |
| 6. Bazele sportive, instalaţiile şi materialele sportive şi igienaacestora. Hrana și activitatea fizică. Principii de alimentație -2 ore |
| 7. Fumatul, alcoolul, substanţele farmacologice dopante,drogurile şi activitatea sportivă -2 ore |
| Bibliografie* Bompa O. Tudor, Michael Carrera – *Periodizarea antrenamentului sportiv*, Editura Tana, 2006.
* Bompa O. Tudor – Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Editura Tana, 2006.
* Colibaba Evuleţ; Bota Ioan – *Jocuri sportive – Teorie şi metodică*; Editura Aldin, 1998.
* Drăgan I. *- Medicină sportivă*. Ed. Medicală Bucureşti, 2002.
* Grosu, Emilia, Florina – *Optimizarea antrenamentului sportiv* ,Colecţia Ştiinţa Sportului, Cluj-Napoca, Edit. GMI, 2008.
* Mallo Javier – *Periodization fitness training*, Editura Soccertutor, 2014.
* Mircea Ion-Ene, Ciprian Constantin Paraschiv - *Refacere-recuperare prin activități de loisir – fitness,* Editura Fundaţiei Universitare „Dunărea de Jos” Galaţi, 2013.
* Niculescu M., Malusaris G., Mateescu M., - *Elemente de pregătire musculară aplicată*, Editura Universitaria Craiova, 2008.
* Ploeşteanu C. - *Activităţi de timp liber*, Edit. Fundaţiei Universitare “Dunărea de jos”, Galaţi, 2006
* Pop N.H, Zamora E. - *Creşterea volumului şi forţei musculare* – elemente teoretice, practice şi metodice. Risoprint Cluj-Napoca, 2007.
* Pop Nicole – *Note curs Fitness*, multiplicat UBB, Cluj -Napoca , 2008.
* Șerban Damian – *SuperFit,* Editura Runa, București 2006.
* Şerbănoiu S., Tudor V., *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului* (Curs universitar), Centrul de multiplicare xerox al UNEFS, Bucureşti, 2007.
 |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**
* Structurarea activităţii teoretico-metodice în concordanţă cu cerinţele ariei curriculare, ale sportului de masă și de performanță.
* Cunoaşterea principiilor didactice privind instruirea tinerilor într-o ramură sportivă şi integrarea acestora în activităţile sociale.
* Implementarea propriilor cunoştinţe, abilităţi şi aptitudini în conceperea, organizarea şi desfăşurarea

activităţilor de loisir și fitness în rândul elevilor din diferite forme de învăţământ şi alte categorii de persoane.

* Conţinutul disciplinei corespunde nivelului de aspiraţii al studenţilor şi este elaborat în concordanţă cu cerinţele instituţiilor de învăţământ, de stat şi particulare.
1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Ponderedin nota finală |
| 10.4 Curs | Cunoaşterea, înţelegerea şi interpretarea noţiunilorteoretice predate. | Examinare finală (scris) | 70% |
| 10.5 Seminar/laborator | Elaborarea unui referat. | Metode de evaluare scrisă. | 30% |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| * Cerinţe minime de promovare:
* Referat, implementarea unei teme care să aibă conţinut şi finalitate din domeniul studiat şi cercetat.
* Frecvenţa orelor de curs şi seminar să acopere minim 60% din încărcătura alocată disciplinei, iar conduita la activităţi să fie de un nivel academic corespunzător.
* Studenţii care îşi valorifică activitatea prin publicarea unor articole în reviste de specialitate vor fi punctaţi în plus la nota finală.
 |

Data completării Semnătura titularului de curs

 Semnătura titularului de seminar

Data avizării în catedră Semnătura directorului de departament