**FIŞA DISCIPLINEI**

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământsuperior | Universitatea „Dunărea de Jos” din Galaţi |
| 1.2 Facultatea | Transfrontalierǎ |
| 1.3 Departamentul | Stiinte Aplicate |
| 1.4 Domeniul de studii | Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Masterat |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | **Loisir-Fitness (la Chişinǎu)** |

### Date despre disciplină

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **Refacere şi recuperare in activitatile de loisir şi fitness** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor deseminar |  |
| 2.4 Anul destudiu | 2 | 2.5Semestrul | 1 | 2.6 Tipul deevaluare | E | 2.7 Regimuldisciplinei | OB |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 3 | din care: 3.2curs | 2 | 3.3 seminar/laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul deînvăţământ | 42 | din care: 3.5curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 14 |
| **Distribuţia fondului de timp** |  |
| 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 | 10 |
| Tutoriat | 10 |
| Examinări | 8 |
| Alte activităţi. |  |
| **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 decurriculum | * -
 |
| 4.2 decompetenţe | * Coabitarea cunoştinţelor teoretice cu cele practice din perspectiva abordării cercetării ştiinţifice ale domeniului
 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare a | * Intercondiţionare, acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Skype,
 |

|  |  |
| --- | --- |
| cursului | jamboard.google, email |
| 5.2. de desfășurare aseminarului/laboratorului | * Aplicarea design-ului instrucţional la cerinţele unui învăţământ naţional şi european
 |

|  |
| --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate** |
| **Competenţe profesionale** | **C2** Dezvoltarea unor aptitudini şi capacităţi de demonstrare în cadrul lecţiilor practico-metodice a exerciţiilor specifice fitness-ului ; Capacitatea de aplicare a cunostinţelor de bază din fitness pentru obţinerea si menţinerea unei condiţii fizice optime**C3** Dezvoltarea unor aptitudini de organizare şi desfăşurare a activităţilor de loisir**C4** Înţelegerea şi valorificarea unor obiective personale cu privire la importanţa activităţilor de timp liber pentru sănătatea oamenilor |
| **Competenţe transversale** | CT1 Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesionalăCT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportiveCT3 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 | 1. Dobandirea unor cunostinte teoretice legate de tehnicile de intretinere corporala.
2. Asimilarea cunostintelor legate de factorii de risc ai sanatatii, evaluarea capacitatii de efort si a conditiilor pe care trebuie sa le indeplineasca efortul pentru a actiona favorabil asupra sanatatii.
 |
| 7.2 Obiectivele specifice | 1. Cunoasterea diferitelor metode si mijloace de control a greutatii corporale si a unor principii alimentare.
2. Insusirea practica a unor programe de loisir fitness, etc
 |

### Conţinuturi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observaţii |
| Problematica terminologică, Scurt istoric – loisir/fitness | Audio & Video & PowerPoint Audio & Video & PowerPointAudio & Video & PowerPointAudio & Video & PowerPoint Audio & Video & PowerPoint Audio & Video & PowerPointAudio & Video & PowerPoint | Toate activitǎţile se vor desfǎşura pe platforma Microsoft Teams |
| Etape ale organizării şi elaborării strategiei fitness-ului fizicpe plan european ( |
| Fitness-ul şi regimul de viaţă, Implicarea fitness-ului în dezvoltarea armonioasă a copiilor ( dimensiunea organică,dimensiunea motrică, dimensiunea culturală) |
| Principii fundamentale în metodologia loisir-fitness |
| Componentele fitness-ului, Categoriile şi nivelele de dificultate ale fitness-ului |
| Fitness-ul şi stretching-ul |
| Efectele practicării fitness-ului asupra organismului |
| Sfaturi privind practicarea loisir/fitness-ului | Audio & Video & |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | PowerPoint |  |
| Bibliografie1. **Drăgan I., Demeter A.** – “*Sport şi sănătate*”, Edit. Sport-Turism, Bucureşti – 1990
2. **Lazăr Baroga** şi **Marta Baroga** – *“Condiţia fizică şi sportul*”, Edit. Sport-Turism, Bucureşti – 1989 3.**Lydie Raisin** – “*Stretching pentru toţi”,* Edit. Teora, Bucureşti – 2001

4. **Mircea I.E**., Tehnici Yoga/*fitness*, CURS uz intern, 2008 5.**Sheehy Kate** – “*Terapia prin fitness*”, Edit. Aquila – 1993 |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| Antrenamentul fitness, Recomandări privind practicarea fitness-ului |  | * Microsoft Teams
 |
| Sănătate şi mişcare - Efectele sanogenetice ale miscarii. |  |  |
| Factorii de risc ai sănătăţii. Evaluarea capacităţii de efort: |  |  |
| aerobe; cardio-respiratorie; psihice; |  |  |
| Cum stam cu greutatea si mai ales cu grasimea corporala? - |  |  |
| estimarea cheltuielilor energetice zilnice si stabilirea dietei |  |  |
| alimentare corespunzatoare |  |  |
| Cum stam cu forta, rezistenta si mobilitatea musculară? |  |  |
| Metode pentru dezvoltarea forţei, rezistenţei şi mobilităţii |  |  |
| fundamentate pe relaţia efort-odihnă, |  |  |
| Exercitii pentru pregatirea organismului in vederea |  |  |
| executării programelor de fitness. Mijloace utilizate pentru |  |  |
| dezvoltarea fitness-ului. |  |  |
| Bibliografie1. **Drăgan I., Demeter A.** – “*Sport şi sănătate*”, Edit. Sport-Turism, Bucureşti – 1990
2. **Lazăr Baroga** şi **Marta Baroga** – *“Condiţia fizică şi sportul*”, Edit. Sport-Turism, Bucureşti – 1989 3.**Lydie Raisin** – “*Stretching pentru toţi”,* Edit. Teora, Bucureşti – 2001

4. **Mircea I.E**., Tehnici Yoga/*fitness*, CURS uz intern, 2008 5.**Sheehy Kate** – “*Terapia prin fitness*”, Edit. Aquila – 1993 |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Efectele parcurgerii disciplinei se reflectă în: formarea unor obişnuinţe de lucru organizat, creşterea

capacităţii generale de efort intelectual şi îmbunătăţirea randamentului în acest tip de activitate, realizarea unei viziuni de ansamblu mult imbunătăţite asupra activităţilor conexe domeniului motricităţii umane,

acţionarea pe baze ştiinţifice în vederea ameliorării propriei dezvoltări fizice şi capacităţi motrice,

planificarea optimă a mijloacelor cunoscute în vederea realizării unor obiective diversificate în concordanţă cu grupele de lucru şi vărsta, priorităţile şi interesele celor instruiţi, transferarea noţiunilor fundamentale

achiziţionate in cadrul specializărilor ulterioare

 **10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii deevaluare | 10.2 Metode deevaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Cunoaşterea şiînţelegerea noţiunilor teoretice predate. | oral | Examen | **50%** |
|  |  | Seminar | **40%** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | Proiect | **5%** |
| 10.5Seminar/laborator |  |  | Prezenta | **5%** |
| Cunoaşterea,înţelegerea şi abilitatea de aplicare în practicăa competenţelor însuşite. | Verificare practica | Lucrari practice |  |
| 10.6 Standard minim de performanţă |  |
| * Frecvenţa la orele de lucrări practice să fie de 80%.
* La verificarea orala nota minimă va fi cinci.
 |

Data completării Semnătura titularului de curs Semnătura titularului de seminar

.

Data avizării în catedră

Semnătura director departament