**FIŞA DISCIPLINEI**

|  |
| --- |
| **1. Date despre program** |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universittaea „Dunărea de Jos”din Galaţi |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | Transfrontalieră |
| 1.3 Catedra | Departamentul de Stiinţe Aplicate |
| 1.4 Domeniul de studii  | Stiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Masterat |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Loisir-Fitness (la Chişinău) |

|  |
| --- |
| **2. Date despre disciplină** |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **Activitate practică de cercetare** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs | **-** |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar | **-** |
| 2.4 Anul de studiu | **II** | 2.5 Semestrul | 1+2 | 2.6 Tipul de evaluare | **V** | 2.7 Regimul disciplinei | **OB** |

|  |
| --- |
| **3. Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice) |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 5 | din care: 3.2 curs |  | 3.3 seminar/laborator | 5 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 70 | din care: 3.5 curs |  | 3.6 seminar/laborator | 70 |
| Distribuţia fondului de timp  | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 100 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | 50 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri  | 50 |
| Tutoriat  | 50 |
| Examinări | 5 |
| Alte activităţi................................... |  |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 255 |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 325 |
| **3. 10 Numărul de credite** | 13 |

|  |
| --- |
| **4. Precondiţii** (acolo unde este cazul) |
| 4.1 de curriculum  |  |
| 4.2 de competenţe |  |

|  |
| --- |
| **5. Condiţii** (acolo unde este cazul)  |
| 5.1. de desfăşurare a cursului  |  |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului |  |

|  |
| --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate**  |
| **Competenţe profesionale** | * Formarea cunoştinţelor şi priceperilor privind comunicarea didactică a antrenorului-profesorului de loisir-fitness și diverselor programe de recreare;
* - Proiectarea conținuturilor instructiv de antrenament pentru persoane în grup și pentru lecții individuale de antrenament recreativ;
* - Utilizarea optimă şi aplicarea cunoştinţelor, deprinderilor motrice în situaţiile mereu schimbătoare;
* - Stabilirea mijloacelor optimale pentru organizarea mai eficientă a lecțiilor de fitness;
* - Utilizarea optimă a metodelor și strategiilor de predare adecvate particularităților individuale, scopului, tipului lecțiilor și pentru persoane de diferit contingent de vârstă.
* Desfăşurarea diferitor tipuri de sisteme de lecţii de fitness cu diferit contingent de vârstă, cu folosirea diferitor metode şi procedee metodice cu aplicarea diferitor inventare și aparataje;
* Manifestarea unei atitudini de a demonstra la începutul stagiilor de practică o parte a lecției și la sfârșitul stagiului de practică deja o lecție de antrenament de fitness, a aerobicului, a fitness-forței sau altui tip de lecții a programelor de recreare în întregime;
* Formarea deprinderilor profesional-pedagogice de bază pentru desfăşurarea lecţiei de fitness.
 |
| **Competenţe transversale** | * implicarea în propriul proces de formare şi dezvoltare personală;
* - manifestarea interesului în procesul instructiv – educativ şi de participare interactivă la lecţii de laborotor;
* - promovarea atitudinii pozitive centrate pe valori şi pe relaţii responsabile faţă de domeniul loisir-fitness-ului;
* - identificarea atitudinii pe relaţii democratice şi libertăţi colective şi individuale.
* - planificarea sistemelor lecţiilor de fitness pe semestre/pe luni;
* - desfăşurarea diferitor tipuri de sisteme de lecţii cu diferit contingent de vârstă cu folosirea diferitor metode şi procedee metodice;
* - aprecierea eficacităţii predării lecţiei de fitness;
* - aplicarea în practică a metodicii de apreciere a asigurării sanitaro-igienice în fitness cu scopul elaborării recomandărilor metodice.
* - realizarea sistematică şi independentă a obiectivelor stagiilor de practică şi a sarcinilor la domiciliu studentului;
* - activităţi de formare a calităţilor de personalitate;
* - asumarea responsabilă a rolului social al antrenorului-profesorului de fitness.
 |

|  |
| --- |
| **7. Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate) |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei  |  |
| 7.2 Obiectivele specifice  |  |

|  |
| --- |
| **8. Conţinuturi** |
| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observaţii |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Bibliografie |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| - 3 proiecte didactice a părții pregătitoare a lecției de antrenament de loisir-fitness; |  |  |
| - 3 proiecte didactice a părții de bază a lecției de antrenament de loisir-fitness ; |  |  |
| 3 proiecte didactice a părții de încheiere a lecției de antrenament de loisir-fitness; |  |  |
| 1 proiect didactic al lecției la alegere a diverselor programe cu divers contingent de v\rst[ (forța/aerobica, cardio (rope-skipping) sau alt tip de fitness program). |  |  |
| BibliografieCârstea, Gh. - Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului, Editura Universul, Bucureşti, 1993.2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.\*\*\*1. Craijdan O., Aftimiciuc O. Agenda studentului practicant specializat la fitness. Chişinău: Ed. USEFS, 2013. 33 p.2.Craijdan O. Metodica instruirii „rope-skippingului” în cadrul orelor de educație fizică. În: „Copii sănătoși – Societate sănătoasă”: Culegere de lucrării teoretice și metodico-practice ale Forumului Internațional al Profesorilor de Educație fizică, Ed. a 3-a, 01-05 iulie 2015. Chișinău: Tipogr. „Reclama”, 2015, p. 13-17. ISBN 978-9975-58-057-1 3.Craijdan O. Pregătirea psihomotrice a elevilor ciclului primar prin mijloacele aerobicului în cadrul orelor de educaţie fizică. În: Congresul ştiinţific internaţional „Sport. Olimpism. Sănătate.”, 05-08 octombrie 2016, Chişinău, 2016, p.395-401. ISBN 978-9975-131-31-5 4. Craijdan O. Pregătirea psihomotrice a elevilor ciclului primar prin mijloacele aerobicului în cadrul orelor de educaţie fizică. În: Congresul ştiinţific internaţional „Sport. Olimpism. Sănătate.”, 05-08 octombrie 2016, Chişinău, 2016, p.395-401. ISBN 978-9975-131-31-5 5. Craijdan O. Aerobica în cadrul orelor de educație fizică: Ghid metodic pentru profesori de educație fizică. Ghid metodic pentru profesori de educație fizică /Olga Craijdan. Chișinău: Tipogr. Valinex SRL, 2016. 52 c. ISBN 978-9975-68-286-2  |

|  |
| --- |
| **9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului** |
| Conţinuturile disciplinei vor fi adaptate cerinţelor pieţei de muncă, vor urmări dezvoltarea calităţilor masterandului care va fi capabil să se integreze pe piaţa muncii, prin adaptabilitate şi urmărirea standardelor din domeniu |

|  |
| --- |
| **10. Evaluare** |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | - |  |  |
| - |  |  |
| 10.5 Seminar/laborator | - activitate specifică de pregătire pt. seminar /  lucrări practice | V | 2 |
| 8 |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| * - frecvenţă mai mare de 70%
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării  | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar  |
|  | -  | -  |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  | Semnătura directorului de departament |
|  |  |
|  |  |
| - |  |
|  |