



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE ȘI KINETOTERAPIE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Ciclul 1 / LICENTA
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.dr. Liusnea Stefan						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.dr. Liusnea Stefan						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.9 Total ore pe semestru	125				
3.10 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Sală de curs dotată cu videoproiector. Platforma Teams Microsoft
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	- Sală de seminarii/laborator cu dotarea materială aferentă. . Platforma Teams Microsoft Pentru lucrări practice asigurarea condițiilor minime de desfășurare a activităților specifice disciplinei vizate: stare de sanatate corespunzătoare a celor implicați, sală de pregătire fizică/fitness, existența instalațiilor și a echipamentului sportiv adecvat, cunoașterea și respectarea regulamentului vizând securitatea și protecția muncii.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectare modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară -1 pct C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) - 1 pct C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic - 1 pct C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă - 1 pct C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport - 1 pct
-------------------------	---



Competențe transversale	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 specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	însușirea noțiunilor legate de fitness
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea regulilor de securitate și protecție a muncii în activitatea specifică disciplinei fitness; - Cunoașterea noțiunilor generale legate de sistemul osteo-articular și muscular; - Cunoașterea noțiunilor specifice teoriei și metodicii din fitness; - Însușirea noțiunilor teoretice și practice legate de realizarea unor programe de antrenament pentru tonifierea musculaturii; - Cunoașterea noțiunilor legate de componentele fitness-ului și de indicii unei condiții fizice optime; - Însușirea cunoștințelor necesare pentru întocmirea unor programe de fitness pentru diferite etape de vârstă; - Întocmirea unor referate științifice pe teme de fitness; - Cunoașterea, la modul general a regulamentelor de desfășurare a unor competiții sportive de fitness, coordonate de F.R.C.F.;

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații (în condițiile pandemiei)
1.Curs introductiv - Aspecte generale privind disciplina fitness - condiția fizică optimă, starea de bine a individului. (2 ore)	prelegerea, conversația euristica,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
2. Scurt istoric al apariției și evoluției fitness-ului - Abordări conceptuale. (2 ore)	explicația, demonstrația, problematizarea,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
3. Rolul fitness-ului în obținerea și menținerea unei condiții fizice optime. Sistemul muscular, clasificare, proprietăți funcții. Tipuri de contracții musculare. (2 ore)	prelegerea, demonstrația, problematizarea,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
4. Topografia și acțiunea principalelor grupe de mușchi scheletici – Tipologia somatică a individului (2 ore)	conversația euristica, explicația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
5. Mijloacele fitness-ului. Exerciții de bază în fitness, executate cu propria greutate, executate cu greutăți libere, executate cu/și la aparate – tehnica de execuție. (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma



	demonstrația,	Teams Microsoft
6. Principii și metode de antrenament specifice fitness-ului. (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația, demonstrația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
7. Importanța corelației dintre antrenament (condiții), alimentație specifică și refacere adecvată. (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația, demonstrația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
8. Aspecte generale privind atingerea obiectivelor propuse prin practicarea fitness-ului (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația, demonstrația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
9. Mijloacele fitness-ului – specifice, nespecifice. (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația, demonstrația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
10. Componentele fitness-ului modern. (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația, demonstrația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
11. Fitness-ul competițional și fitness-ul pentru toți . (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația, demonstrația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
12. Noțiuni de bază privind alcătuirea unor programe de pregătire în fitness raportate la diferite obiective – tonifiere musculară, scăderea în greutate, recuperare după probleme de sănătate etc.. (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația, demonstrația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
13. Indicii unei condiții fizice optime (IMC – indicele de masă corporală, FC – frecvența cardiacă, forță și rezistență musculară, anduranță cardio-respiratorie etc.). (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația, demonstrația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
14. Amenajarea și dotarea unei săli de fitness /culturism. (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația, demonstrația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
Bibliografie 1. Voicu, A. V., <i>Curs de musculație și fitness</i>, FEFS Cluj-Napoca, 2006. 2. Chirazi Marin, Petru Ciorbă, <i>Culturism – întreținere și competiție</i>, Editura Polirom, Iași, 2006. 3. Zamora Elena, Kory Mercea Marilena, Crăciun, D. D., <i>Anatomie funcțională</i> – vol. I și II, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2000. 4. Baroga Lazăr - <i>Culturismul pentru toți</i>, București, Ed. Sport-Turism, 1975. 5. Baroga, Lazăr, <i>Educarea calităților fizice combinate</i>. București, Editura Sport- Turism, 1984 6. Baroga, Marta Baroga, Lazăr, <i>Condiția fizică și sportul</i>, Editura Sport - Turism, Bucuresti, 1989. 7. Bota, Aura, <i>Bioritmurile și performanța în educație fizică și sport</i>, Editura „Tibo”, Bucuresti, 2002; 8. Bota, Aura, <i>Exerciții fizice pentru viața activă – activități motrice de timp liber</i>, Editura Cartea Universitară, București, 2006 9. Bota, C., <i>Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic</i>. Editura Medicală, București, 2002 10. Botez M. <i>Exerciții de întreținere pentru familia ta</i>, Editura Art Press, București, 2007. 11. Epuran M, <i>Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice, Sport, Fitness</i>, Editura FEFS, București, 2005. 12. Laszlo H. I. <i>Fitness</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007 13. Liușnea C.Șt. – <i>Haltere și culturism</i>, Editura Fundației Univesitare "Dunărea de Jos", Galați, 2003. 14. Liușnea C.Șt. – <i>Haltere și culturism</i>, Editura Euro-Plus, Galați, 2014. 15. Luca Alice. <i>Fitness și aerobic</i>, Ed. Fundației Altius, Iași. 2002.		



16. Phillips, B. Body for life, Ed.BIC ALL, București 2004. 17. Teodorescu, R., <i>Fitness cu Radu</i> , Ed. COREUS București.2004. 18. Jenkins, Richerd, <i>Fitness. Gimnastica pentru toti</i> , Editura Alex Alex 2001. 19. Colecția revistei FLEX în limba română, anii 1995-2003.		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Fitness. Aspecte generale privind mișcarea și sistemul muscular – noțiuni de biomecanică (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Activități practice în sala/ Power point
2. Exerciții specifice, executate cu propria greutate, cu greutăți libere și executate cu/și la aparate, – tehnica de execuție. (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Activități practice în sala/ Power point
3. Mijloace specifice, alimentație rațională, refacere, folosite pentru obținerea unei condiții fizice optime.. (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Activități practice în sala/ Power point
4. Exerciții specifice pentru tonifierea musculaturii gâtului, membrilor superioare – centură scapulo-humerală (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Activități practice în sala/ Power point
5. Exerciții specifice folosite pentru tonifierea musculaturii trenului superior partea anterioară și posterioară. (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Activități practice în sala/ Power point
6. Exerciții specifice folosite pentru tonifierea musculaturii trenului inferior. (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Activități practice în sala/ Power point
7. Exerciții pentru pregătirea fizică necesară practicării diferitelor discipline sportive . (2 ore)	Explicația, Demonstrația, exersarea	Activități practice în sala/ Power point
8. . Structuri de exerciții cu îngreuieri folosite pentru dezvoltarea fizică armonioasă la diverse vârste Mijloace de dezvoltare și menținere a mobilității articulare. (2 ore)	Explicația, Demonstrația, exersarea	Activități practice în sala/ Power point
9. Măsurarea condiției fizice (2 ore)	Explicația, Demonstrația, exercitiul	Activități practice în sala/ Power point
10. Influența mijloacelor din fitness-ului în vederea atingerii obiectivelor propuse. (2 ore)	Explicația, Demonstrația, exersarea	Activități practice în sala/ Power point
11. Tipuri de exerciții de fitness indicate tinerilor(2 ore)	Explicația, Demonstrația, exersarea	Activități practice în sala/ Power point
12. Tipuri de exerciții de fitness pentru femei (2 ore)	Explicația, Demonstrația, exersarea	Activități practice în sala/ Power point
13. Tipuri de exerciții de fitness pentru bărbați. (2 ore)	Explicația, Demonstrația, exersarea	Activitat Power point i practice în sala/
14. Antrenament specific, alimentație rațională, și refacere, condiții de bază ale unei condiții fizice optime (2 ore)	Conversația euristică	Activități practice în sala/ Power point
Bibliografie 1. Voicu, A. V., <i>Curs de musculație și fitness</i> , FEFS Cluj-Napoca, 2006. 2. Zamora Elena, Kory Mercea Marilena, Crăciun, D. D., <i>Anatomie funcțională</i> – vol. I și II, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2000. 3. Lazăr Baroga - <i>Culturismul pentru toți</i> , București, Ed. Sport-Turism, 1975. 4. Hidi, I., <i>Fitness–programe pentru optimizarea condiției fizice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007. 5. Liuşnea C.Şt. – <i>Haltre şi culturism</i> , Editura Fundației Univesitare "Dunărea de Jos", Galați, 2003. 6. Liuşnea C.Şt. – <i>Haltre şi culturism</i> , Editura Euro-Plus, Galați, 2014 7. Laszlo H. I. <i>Fitness</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București,2007. 8. Luca Alice. <i>Fitness şi aerobic</i> , Ed. Fundației Altius, Iași. 2002. 9. Simion Gh., <i>Arta pregătirii forței musculare</i> , Editura Universității din Pitești, Pitești, 2006, 10. Toma Geanina - <i>Forme de practicare a exercițiilor fizice și utilizarea lor în organizarea activității de loisir</i> , Editura ProUniversitaria, București, 2013 11. Phillips, B. Body for life, Ed.BIC ALL, București 2004. 12. Teodorescu, R., <i>Fitness cu Radu</i> , Ed. COREUS București.2004. 13. Jenkins, Richerd, <i>Fitness. Gimnastica pentru toti</i> , Editura Alex Alex 2001. 14. Colecția revistei FLEX în limba română, anii 1995-2003.		

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



Efectele parcurgerii disciplinei se reflectă în: formarea unor obișnuințe de lucru organizat, creșterea capacității generale de efort intelectual și îmbunătățirea randamentului în acest tip de activitate, realizarea unei viziuni de ansamblu mult îmbunătățite asupra activităților conexe domeniului motricității umane, acționarea pe baze științifice în vederea ameliorării proprii dezvoltări fizice și capacități motrice, planificarea optimă a mijloacelor cunoscute în vederea realizării unor obiective diversificate în concordanță cu grupele de lucru și vârsta, prioritățile și interesele celor instruiți, transferarea noțiunilor fundamentale achiziționate în cadrul specializărilor ulterioare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examinare		50%
10.5 Seminar/laborator	Notele acordate pentru temele de casă,	Referate, protofoliu de evaluare, studii de caz	10%
	Activitate la seminar / lucrări practice	Prezența, conduita și execuții în sala a exercițiilor specifice propuse de cadrul didactic.	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Evaluarea studenților se va face în funcție de nivelul cunoștințelor acumulate, de felul cum le-au acumulat (altfel spus, dacă au citit bibliografia aferentă cursului sau s-au rezumat numai la notele de curs și la cea ce au reținut la seminar) și de maniera de prezentare și aplicare a acestora.			

Data completării

21.09.2022

Semnătura titularului de curs

Conf.dr. Liusnea Stefan

Semnătura titularului de seminar

Conf.dr. Liusnea Stefan

Data avizării în catedră

Semnătura Director de Departament

Conf.univ.dr. Nanu Liliana

1.10.2022