

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii... <sup>1)</sup>	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership-ul fitness-ului și activităților recreative (în limba engleză) / profesor învățământul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Optimizarea condiției fizice						
2.2 Titularul activităților de curs				Cioroiu Silviu Gabriel				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Cioroiu Silviu Gabriel				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Coninut <sup>2)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>3)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distributia fondului de timp					83 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități. temă de casă:					
3.7 Total ore studiu individual	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite <sup>4)</sup>	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezenta minim 80%</li> <li>• Sustinerea unei prelegeri în cadrul seminariilor și o evaluare orală, cu media lor de peste 5 (cinci).</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe specifice	<p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Absolventul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vârstă și gen.</p>

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>La finalizarea disciplinei studentul(a) va fi capabil(ă):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să cunoască noțiunile de bază referitoare la condiția fizică</li> <li>• să cunoască mijloacele care pot duce la creșterea capacității fizice</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea disciplinei studentul(a) va fi capabil(ă):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să analizeze și sintetizeze informațiile pe care le-a primit</li> <li>• să evalueze nivelul de cunoaștere și să aprecieze necesitatea cooperării cu persoane cu mai multă experiență</li> <li>• să își însușească o serie de deprinderi și priceperi necesare exercitări profesiei</li> <li>• să fie capabil să integreze cunoștințele de la celelalte discipline</li> </ul>

#### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Starea de sanatate. Sanatate fizica, psihica si mentala	Prelegere, problematizare. Metode Intuitive – filme didactice	4 ore	
2. Efortul fizic si caracteristicile sale		4 ore	
3. Adaptarea la efort a persoanelor neantrenate. Capacitatea motrica si conditia fizica		4 ore	
4. Mijloacele de imbunatatire a conditiei fizice		4 ore	
5. Sedentarismul. Managementul stresului. Alimentația rațională.		4 ore	
6 Practicarea exercitiului fizic si cresterea conditiei fizice		2 ore	
7 Alimentația rațională. Igiena alimentatiei in cresterea conditiei fizice		6 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cioroiu, S.G. (2024) – Optimizarea conditiei fizice – note de curs, prezentare power point. Revizuri dupa: CIOROIU, S.G. – Educație pentru optimizarea condiției fizice și a stării de sănătate, Curs destinat studenților din ciclul de studii universitare de masterat, Ed. Universității Transilvania din Brașov, 2013, ISBN 978-606-19- 0218-7, 222 pag.</li> <li>2. CIOROIU, S.G. – Programe de alimentație în diferite ramuri sportive., Ed. Universității Transilvania din Brașov , Brașov, 2019, ISBN 978-606-19-1107-3, 241 pag.</li> <li>3. CIOROIU, S.G. – Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor. Ediatia a II-a, Ed. Universității</li> </ol>			

Transilvania din Braşov , Braşov, 2024, ISBN 978-606-19-1755-6, 189 pag.

4. Pleša, J.; Kozinc, Ž.; Šarabon, N. A Brief Review of Selected Biomechanical Variables for Sport Performance Monitoring and Training Optimization. *Appl. Mech.* 2022, 3, 144-159. <https://doi.org/10.3390/applmech3010011>
5. Howie J. Carson, Claudio Robazza, Dave Collins, John Toner, Maurizio Bertollo- Optimizing performance in sport - An action-based perspective, Ed. Routledge, 2020, eBook ISBN9780429025112, <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429025112-3/optimizing-performance-sport-howie-carson-claudio-robazza-dave-collins-john-toner-maurizio-bertollo>

Bibliografie facultativa:

1. Badau D, Badau A (2017). Fitness. Postura si miscare. Editura Univ. Transilvania din Brasov
2. Cioroiu, S.G (2013). – Educație pentru optimizarea condiției fizice și a stării de sănătate, Curs destinat studenților din ciclul de studii universitare de masterat, Ed. Universității Transilvania din Braşov,
3. Albu, Constantin (2004) –coord, Kinetoterapia pasivă, Editura Polirom, Iași, 2004
4. Aftimiuc O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Editura Bren. București
5. Neagu N (2012). Culturism si fitness. Intretinere si performanta, Editura University Press, Targu Mures

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Nr. de ore	Observații
1. Notiuni generale de antrenament	Explicație  Studiul individual și în grup, sustineri de prezentari ppt	2 ore	
2. Capacitatea motrica si conditia fizica. Adaptarea sistemului neuro-muscular la antrenament		2 ore	
3. Implicatiile psiho-sociale ale fitnessului		2 ore	
4. Managementul exercitiului fizic. Mijloce de practicare individuala a exercitiului fizic		2 ore	
5. Educarea parintilor si copiilor in vederea optimizarii conditiei fizice		2 ore	
6. Alimentatia rationala. Sedentaris. Obezitate		4 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Cioroiu, S.G. (2024) – Optimizarea conditiei fizice – note de curs, prezentare power point. Revizuri dupa: CIOROIU, S.G. – Educație pentru optimizarea condiției fizice și a stării de sănătate, Curs destinat studenților din ciclul de studii universitare de masterat, Ed. Universității Transilvania din Braşov, 2013, ISBN 978-606-19- 0218-7, 222 pag.
2. CIOROIU, S.G. – Programe de alimentație în diferite ramuri sportive., Ed. Universității Transilvania din Braşov , Braşov, 2019, ISBN 978-606-19-1107-3, 241 pag.
3. CIOROIU, S.G. – Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor. Ediatia a II-a, Ed. Universității Transilvania din Braşov , Braşov, 2024, ISBN 978-606-19-1755-6, 189 pag.
4. Pleša, J.; Kozinc, Ž.; Šarabon, N. A Brief Review of Selected Biomechanical Variables for Sport Performance Monitoring and Training Optimization. *Appl. Mech.* 2022, 3, 144-159. <https://doi.org/10.3390/applmech3010011>
5. Howie J. Carson, Claudio Robazza, Dave Collins, John Toner, Maurizio Bertollo- Optimizing performance in sport - An action-based perspective, Ed. Routledge, 2020, eBook ISBN9780429025112, <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429025112-3/optimizing-performance-sport-howie-carson-claudio-robazza-dave-collins-john-toner-maurizio-bertollo>

Bibliografie facultativa:

4. Badau D, Badau A (2017). Fitness. Postura si miscare. Editura Univ. Transilvania din Brasov
5. Cioroiu, S.G (2013). – Educație pentru optimizarea condiției fizice și a stării de sănătate, Curs destinat studenților din ciclul de studii universitare de masterat, Ed. Universității Transilvania din Braşov,
6. Aftimiuc O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Editura Bren. București
7. Constantin I.C. (2012). Fitness – ghid pentru începători. Editura PIM. Iași
8. Neagu N (2012). Culturism si fitness. Intretinere si performanta, Editura University Press, Targu Mures





**9. Coroborarea continuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

**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 notiunilor prezentate pe parcursul cursului	Evaluarea proiectului pe tema dată conform itemilor și baremului stabilit și comunicat în cadrul cursurilor.	50 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea metodelor si mijloacelor de optimizare a conditiei fizice	Două evaluari în cadrul seminariilor cu medie peste 5 (cinci).	Conditioneaza posibilitatea încercării proiectului. 50% (dacă media este peste nota 5)
10.6 Standard minim de performanță			
Studentul are formată capacitatea de selectare a datelor relevante pentru domeniul educatiei fizice, cu scopul promovarii miscarii.			
Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obtinerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 si 10.6) de minim 5 (cinci).			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<b>Conf. dr. Ioan TURCU,</b> <b>Decan</b> 	<b>Conf. dr. Florentina NECHITA,</b> <b>Director de departament</b> 
<b>Prof. dr. Silviu Gabriel CIOROIU,</b> <b>Titular de curs</b> 	<b>Prof. dr. Silviu Gabriel CIOROIU,</b> <b>Titular de laborator</b> 

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de master <sup>1)</sup>	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership-ul fitness-ului și activităților recreative ( în limba engleza )/ profesor invatamantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Kinesiologie avansată a exercițiului fizic							
2.2 Titularul activităților de curs	Fîntîna Ioana-Maria							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Fîntîna Ioana-Maria							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
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					14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					4
Examinări					10
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală auditoriu prevăzută cu tehnică informatică</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice R.Î. 1.1. Absolventul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>C.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber R.Î. 2.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>C3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber R.Î. 3.1. Absolventul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu. R.Î. 3.3. Absolventul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative R.Î. 1.2 Absolventul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vârstă și gen. R.Î. 1.3. Absolventul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p> <p>CT.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului R.Î. 2.1. Absolventul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante. R.Î. 2.2. Absolventul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare. R.Î. 2.3. Absolventul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Necesitatea cunoașterii disciplinei ca știință aplicativă a perfecționării corpului uman, atât din punct de vedere morfologic, cât și funcțional, precum și a capacității sale de mișcare.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Necesitatea cunoașterii cerințelor, regulilor și modalităților specifice de lucru utilizate în procesul de instruire a acestora, sprijinindu-se pe datele altor științe, care au în centrul preocupărilor lor omul și care studiază la rândul lor, din perspectivă particulară, motricitatea umană.</li> </ul>

#### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Kinesiologia – definiții, noțiuni, concepte.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin problematizare/proiecte, analiză și dezbateri etc.	4 ore	
Motricitatea umană – generalități, forme de manifestare motrică, mecanisme fiziologice și psihice. Motricitatea în ontogeneză.		6 ore	
Învățarea motrică – conținut, tipuri de învățare motrică.		4 ore	
Activitatea motrică – motivație, scop și sarcină motrică, elemente de conținut (priceperi motrice, deprinderi motrice, calități motrice, capacitate motrică).		6 ore	
Activitatea motrică – mijloace de învățare și perfecționare, implicații psiho-fizice.		4 ore	
Programarea și planificarea activităților motrice.		4 ore	
Bibliografie:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Joseph Hamill, PhD Professor, Kathleen M. Knutzen, Timothy R. Derrick. Biomechanical Basis of Human</li> </ul>			

<p>Movement 4th EDITION, Lippincott Williams &amp; Wilkins, 2015</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Curițianu I. Echipamente, aparate și instalații utilizate în kinetoterapie, Editura Universității Transilvania, 2015, Brașov, ISBN 978-606-19-0687-1, 2015.</li> <li>• Tanaka H, Jackowska M. Slow Jogging: Lose Weight, Stay Healthy, and Have Fun with Science-Based, Natural Running. New York: Skyhorse 2016.</li> <li>• Scano, A., Mira, R.M., Cerveri, P., Tosatti L.M., Sacco, M. Analysis of upper-limb and trunk kinematic variability: accuracy and reliability of an RGB-D sensor Multimodal Technol. Interact., 4, 2020.</li> <li>• Nguyen, T.N., Huynh, H.H., Meunier, J. Human gait symmetry assessment using a depth camera and mirrors Comput. Biol. Med., 101/2018.</li> <li>• Yunus, M.N.H., Jaafar, M.H., Mohamed, A.S.A., Azraai, N.Z., Hossain, M.S. Implementation of kinetic and kinematic variables in ergonomic risk assessment using motion capture simulation: a review, Int. J. Environ. Res. Publ. Health, 18/2021.</li> </ul>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Kinesiologia - știința mișcării	Expunere, prelegere, lucru în grup, învățare prin problematizare/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2 ore	
Mișcarea umană – Caracteristici, Legile mișcării umane, Motricitate și psihism în activitățile corporale		2 ore	
Bazele anatomice și biomecanice ale mișcării umane – Osteologia (caracteristici morfologice și funcționale ale osului, structura osului, elemente de orientare ale corpului)		2 ore	
Bazele anatomice și biomecanice ale mișcării umane – Artrologia (structura și clasificarea articulațiilor, mișcările articulațiilor și factorii implicați în conducerea articulară)		2 ore	
Bazele anatomice și biomecanice ale mișcării – Miologia (caracteristicile morfo-funcționale ale mușchilor, clasificarea mușchilor, modul de fixare al mușchilor, rolul mușchilor)		2 ore	
Bazele analizei mișcărilor (tehnici și instrumente pentru analiza mișcărilor)		4 ore	
<p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joseph Hamill, PhD Professor, Kathleen M. Knutzen, Timothy R. Derrick. Biomechanical Basis of Human Movement 4th EDITION, Lippincott Williams &amp; Wilkins, 2015</li> <li>• Curițianu I. Echipamente, aparate și instalații utilizate în kinetoterapie, Editura Universității Transilvania, Brașov, ISBN 978-606-19-0687-1, 2015</li> <li>• Tanaka H, Jackowska M. Slow Jogging: Lose Weight, Stay Healthy, and Have Fun with Science-Based, Natural Running. New York: Skyhorse 2016.</li> <li>• Scano, A., Mira, R.M., Cerveri, P., Tosatti L.M., Sacco, M. Analysis of upper-limb and trunk kinematic variability: accuracy and reliability of an RGB-D sensor Multimodal Technol. Interact., 4, 2020.</li> <li>• Nguyen, T.N., Huynh, H.H., Meunier, J. Human gait symmetry assessment using a depth camera and mirrors Comput. Biol. Med., 101/2018.</li> <li>• Yunus, M.N.H., Jaafar, M.H., Mohamed, A.S.A., Azraai, N.Z., Hossain, M.S. Implementation of kinetic and kinematic variables in ergonomic risk assessment using motion capture simulation: a review, Int. J. Environ. Res. Publ. Health, 18/2021.</li> </ul>			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului





Calificarea în Educație fizică școlară și în conducerea activităților de fitness și a activităților motrice recreative .
--

#### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi și acțiuni din domeniul	Evaluarea scrisă cu itemi subiectivi – on site	50%

	kinesiologiei	sau Evaluare tip grilă - online	
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Analiza intervențiilor studentului în activitățile de seminar și prezentarea proiectului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice)	Proiect	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru</li> <li>• rezolvarea corectă, la nivelul notei 5, a problematicii teoretico-metodice la examenul scris</li> </ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf. dr. Ioan TURCU Decan 	Conf. dr. Florentina NECHITA Director de departament 
Conf. dr. Ioana-Maria FÎNTÎNĂ Titular de curs 	Conf. dr. Ioana-Maria FÎNTÎNĂ Titular de seminar/ laborator/ proiect 

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii master... <sup>1)</sup>	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership-ul fitness-ului și activităților recreative (în limba engleză) / profesor învățământul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria fitnessului							
2.2 Titularul activităților de curs	Cioroiu Silviu Gabriel							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Cioroiu Silviu Gabriel							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Coninut <sup>2)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>3)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distributia fondului de timp					97 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					13
Examinări					4
Alte activități. temă de casă: - luarea la cunoștință a informațiilor prin studiul anticipat al bibliografiei recomandate / tematică curs;					
3.7 Total ore studiu individual	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite <sup>4)</sup>	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența minim 80%</li> <li>• Susținerea unei prelegeri în cadrul seminariilor și o evaluare orală, cu media lor de peste 5 (cinci).</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe specifice	<p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Absolventul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vârstă și gen.</p>

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>La finalizarea disciplinei studentul(a) va fi capabil(ă):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să cunoască noțiunile de bază referitoare la termenul de fitness</li> <li>• să cunoască mijloacele care pot duce la creșterea capacității fizice</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea disciplinei studentul(a) va fi capabil(ă):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să analizeze și sintetizeze informațiile pe care le-a primit</li> <li>• să evalueze nivelul de cunoaștere și să aprecieze necesitatea cooperării cu persoane cu mai multă experiență</li> <li>• să își însușească o serie de deprinderi și priceperi necesare exercitării profesiei</li> <li>• să fie capabil să integreze cunoștințele de la celelalte discipline</li> </ul>

#### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Fitnessul și imaginea corporală – delimitări conceptuale	Prelegere, problematizare. Metode Intuitive – filme didactice, materiale multimedia	2 ore	
Scopuri, obiective, caracteristici în fitness		2 ore	
Principiile de bază în antrenamentul de fitness, cu aplicații în activitățile motrice extracuriculare. Menținerea condiției fizice		2 ore	
Anatomia aplicată în fitness. Importanța antrenării sistemului osteoarticular		2 ore	
Caracteristicile efortului în fitness. Tipologia efortului. Tipurile de contractii în fitness		2 ore	
Rolul alimentației în antrenamentul specific de fitness		2 ore	
Forme specifice de organizare a activității de fitness		2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badau D, Badau A (2017). Fitness. Postura și mișcare. Editura Univ. Transilvania din Brașov</li> <li>2. Cioroiu, S.G.(2024) – Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor. Ediția a II-a, Ed. Universității Transilvania din Brașov, Brașov</li> <li>3. Cioroiu, S.G.(2016) – Anatomie aplicată, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov</li> <li>4. Pleșa, J.; Kozinc, Ž.; Šarabon, N. A Brief Review of Selected Biomechanical Variables for Sport Performance Monitoring and Training Optimization. <i>Appl. Mech.</i> 2022, 3, 144-159. <a href="https://doi.org/10.3390/applmech3010011">https://doi.org/10.3390/applmech3010011</a></li> </ol>			

5. Howie J. Carson, Claudio Robazza, Dave Collins, John Toner, Maurizio Bertollo- Optimizing performance in sport - An action-based perspective, Ed. Routledge, 2020, eBook ISBN9780429025112, <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429025112-3/optimizing-performance-sport-howie-carson-claudio-robazza-dave-collins-john-toner-maurizio-bertollo>

6. Fragata, Inês et al. Evolution in the light of fitness landscape theory, Trends in Ecology & Evolution, Volume 34, Issue 1, 69 – 82, [https://www.cell.com/trends/ecology-evolution/abstract/S0169-5347\(18\)30266-0?dgcid=raven\\_jbs\\_etoc\\_email](https://www.cell.com/trends/ecology-evolution/abstract/S0169-5347(18)30266-0?dgcid=raven_jbs_etoc_email)

Bibliografie facultativa:

1. Cioroiu, S.G (2013). – Educație pentru optimizarea condiției fizice și a stării de sănătate, Curs destinat studenților din ciclul de studii universitare de masterat, Ed. Universității Transilvania din Brașov,
2. Aftimiuc O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Editura Bren. București
4. Constantin I.C. (2012). Fitness – ghid pentru începători. Editura PIM. Iași

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Biomecanica avansata intalnita in antrenamentul de fitness	Explicație  Studiul individual și în grup, sustineri de prezentari ppt	2 ore	
Tipurile principale de miscare si elementele specifice terminologiei de fitness		2 ore	
Exercitii pentru tonifiere, mobilitate, corelatie si dezvoltare a fortei pe grupe musculare pentru brate si centura scapulara		4 ore	
Exercitii pentru tonifiere, mobilitate, corelatie si dezvoltare a fortei musculare pentru membrele inferioare si centura abdominala		4 ore	
Programe de alimentatie in fitness		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Badau D, Badau A (2017). Fitness. Postura si miscare. Editura Univ. Transilvania din Brasov
2. Cioroiu, S.G.(2024) – Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor. Ediatia a II-a, Ed. Universității Transilvania din Brașov , Brașov
3. Cioroiu, S.G.(2016) – Anatomie aplicată, Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Brașov
4. Pleša, J.; Kozinc, Ž.; Šarabon, N. A Brief Review of Selected Biomechanical Variables for Sport Performance Monitoring and Training Optimization. *Appl. Mech.* 2022, 3, 144-159. <https://doi.org/10.3390/applmech3010011>
5. Howie J. Carson, Claudio Robazza, Dave Collins, John Toner, Maurizio Bertollo- Optimizing performance in sport - An action-based perspective, Ed. Routledge, 2020, eBook ISBN9780429025112, <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429025112-3/optimizing-performance-sport-howie-carson-claudio-robazza-dave-collins-john-toner-maurizio-bertollo>
6. Fragata, Inês et al. Evolution in the light of fitness landscape theory, Trends in Ecology & Evolution, Volume 34, Issue 1, 69 – 82, [https://www.cell.com/trends/ecology-evolution/abstract/S0169-5347\(18\)30266-0?dgcid=raven\\_jbs\\_etoc\\_email](https://www.cell.com/trends/ecology-evolution/abstract/S0169-5347(18)30266-0?dgcid=raven_jbs_etoc_email)

Bibliografie facultativa:

3. Cioroiu, S.G (2013). – Educație pentru optimizarea condiției fizice și a stării de sănătate, Curs destinat studenților din ciclul de studii universitare de masterat, Ed. Universității Transilvania din Brașov,
4. Aftimiuc O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Editura Bren. București
5. Constantin I.C. (2012). Fitness – ghid pentru începători. Editura PIM. Iași

**9. Coroborarea continuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**





--

#### 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 notiunilor prezentate pe parcursul cursului	Evaluarea proiectului pe tema dată conform itemilor și baremului stabilit și comunicat în cadrul cursurilor.	50 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea notiunilor de teorie a fitnessului în practica curentă	Două evaluări în cadrul seminarilor cu medie peste 5 (cinci).	Conditionează posibilitatea încărcării proiectului. 50% (dacă media este peste nota 5)
10.6 Standard minim de performanță			
Studentul are formată capacitatea de selectare a datelor relevante pentru domeniul educației fizice, cu scopul promovării mișcării.			
Participarea la campanii media, programe de promovare/conștientizare a efectelor pozitive ale participării la diferite programe de fitness			
Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obținerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 și 10.6) de minim 5 (cinci).			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<b>Conf. dr. Ioan TURCU,</b> <b>Decan</b> 	<b>Conf. dr. Florentina NECHITA,</b> <b>Director de departament</b> 
<b>Prof. dr. Silviu Gabriel CIOROIU,</b> <b>Titular de curs</b> 	<b>Prof. dr. Silviu Gabriel CIOROIU,</b> <b>Titular de laborator</b> 

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup>	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP -UL FITNESS-ULUI SI ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE (in limba engleza)/ profesor invatamantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Promovarea Leadershipului în Educație Fizică și Recreție						
2.2 Titularul activităților de curs				ONEA GHEORGHE-ADRIAN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				ALECU ȘTEFAN				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>		83			
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>		125			
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>		5			

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noțiuni de leadership</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Abilități de leadership pentru cadrele didactice:</b> Formarea profesorilor pentru a deveni lideri inspiraționali, capabili să motiveze elevii și să le dezvolte încrederea în sine.</li> <li><b>Cunoștințe interdisciplinare:</b> Dezvoltarea competențelor pedagogice care să îmbine cunoștințele din educația fizică cu aspectele sociale, culturale și psihologice ale învățării.</li> </ul>

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amfiteatru, videoproiector, suport de curs</li></ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amfiteatru, videoproiector</li></ul>

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<b>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</b> R.Î. 2.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen. R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.
Competențe transversale	<b>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b> R.Î. 2.1. Absolventul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante. R.Î. 2.2. Absolventul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dezvoltarea armonioasă a elevilor prin îmbunătățirea capacităților fizice, a competențelor motrice și a abilităților sociale, promovând un stil de viață activ, sănătos și responsabil.</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Creșterea responsabilității individuale și colective: Dezvoltarea unei atitudini responsabile față de propria sănătate, precum și față de siguranța și bunăstarea grupului în activitățile sportive.</li><li>• Stimularea performanței personale: Cultivarea dorinței de autodepășire și atingerea obiectivelor prin perseverență, disciplină și efort constant.</li><li>• Înțelegerea diversității activităților fizice: Explorarea și practicarea unui spectru variat de activități sportive și recreative, pentru a răspunde intereselor individuale și diversității culturale.</li></ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Fundamentele Leadershipului în Educație Fizică și Recreație	Prelegere interactivă, prezentare power point	4	
Teorii Avansate de Leadership și Aplicabilitatea Lor în Contextul Educațional și Sportiv	Prelegere interactivă, prezentare power point	4	
Leadership Strategic în Proiecte de Educație Fizică și Recreație	Prelegere interactivă, prezentare power point	4	
Comunicare, Influență și Persuasiune în Leadership	Prelegere interactivă, prezentare power point	4	
Managementul Crizelor și Alinierea Grupurilor în Leadership Sportiv	Prelegere interactivă, prezentare power point	4	
Educație pentru Sănătate și Leadership Comunitar	Prelegere interactivă, prezentare power point	4	

Etică și Sustenabilitate în Leadershipul Sportiv și Recreativ	Prelegere interactivă, prezentare power point	4	
Bibliografie obligatorie			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Chelladurai, P. (2014). <i>Managing Organizations for Sport and Physical Activity</i> (4th Edition). Routledge.</li> <li>Culver, D. M., &amp; Kraft, E. (2021). <i>Coaching for Human Development: Team Building through Leadership</i>. Human Kinetics.</li> <li>European Commission. (2018). <i>Strengthening Leadership in Grassroots Sports: A Guide for Educators and Coaches</i>.</li> <li>Fullan, M. (2020). <i>Leading in a Culture of Change</i> (2nd Edition). Jossey-Bass.</li> <li>Gill, D. L., Williams, L., &amp; Reifsteck, E. J. (2020). <i>Psychological Dynamics of Sport and Exercise</i> (4th Edition). Human Kinetics.</li> <li>Northouse, P. G. (2021). <i>Leadership: Theory and Practice</i> (9th Edition). Sage Publications.</li> <li>World Health Organization (WHO). (2018). <i>Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World</i>.</li> </ol>			
Bibliografie facultativă			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hersey, P., Blanchard, K. H., &amp; Johnson, D. E. (2012). <i>Management of Organizational Behavior: Leading Human Resources</i> (10th Edition). Pearson.</li> <li>Kirk, D., Macdonald, D., &amp; O'Sullivan, M. (Eds.). (2006). <i>Handbook of Physical Education</i>. Sage Publications.</li> <li>Tinning, R. (2010). <i>Pedagogy and Human Movement: Theory, Practice, Research</i>. Routledge.</li> </ol>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Leadership în Practică: Studiu de Caz pe Exemple Internaționale și Naționale	Prezentare orală	2	
Proiectarea unui Plan Strategic pentru Activități Sportive și Recreative	Prezentare orală	2	
Tehnici Avansate de Motivare și Creare a Coeziunii în Echipe	Prezentare orală	2	
Simulări de Leadership în Situații de Criză	Prezentare orală	2	
Planificarea și Organizarea unui Eveniment Sportiv de Impact	Prezentare orală	2	
Dezbateri: Leadershipul Transformational vs. Leadershipul Tranzacțional în Educația Fizică	Prezentare orală	2	
Evaluarea Performanței Leadershipului: Indicatori și Instrumente de Măsurare	Prezentare orală	2	
Bibliografie obligatorie			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Chelladurai, P. (2014). <i>Managing Organizations for Sport and Physical Activity</i> (4th Edition). Routledge.</li> <li>Culver, D. M., &amp; Kraft, E. (2021). <i>Coaching for Human Development: Team Building through Leadership</i>. Human Kinetics.</li> <li>European Commission. (2018). <i>Strengthening Leadership in Grassroots Sports: A Guide for Educators and Coaches</i>.</li> <li>Fullan, M. (2020). <i>Leading in a Culture of Change</i> (2nd Edition). Jossey-Bass.</li> <li>Gill, D. L., Williams, L., &amp; Reifsteck, E. J. (2020). <i>Psychological Dynamics of Sport and Exercise</i> (4th Edition). Human Kinetics.</li> <li>Northouse, P. G. (2021). <i>Leadership: Theory and Practice</i> (9th Edition). Sage Publications.</li> <li>World Health Organization (WHO). (2018). <i>Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World</i>.</li> </ol>			



#### Bibliografie facultativă

1. Hersey, P., Blanchard, K. H., & Johnson, D. E. (2012). *Management of Organizational Behavior: Leading Human Resources* (10th Edition). Pearson.
2. Kirk, D., Macdonald, D., & O'Sullivan, M. (Eds.). (2006). *Handbook of Physical Education*. Sage Publications.
3. Tinning, R. (2010). *Pedagogy and Human Movement: Theory, Practice, Research*. Routledge.

#### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Angajatorii din domeniul sportului, educației fizice și recreației (cluburi sportive, școli, ONG-uri, centre de recreație) au cerințe clare:

Competențe de coordonare și leadership:

Studentii sunt formați pentru a conduce echipe, organiza evenimente și gestiona relațiile interpersonale în diverse contexte.



Abilități de comunicare și adaptabilitate:



Disciplina pune accent pe dezvoltarea tehnicilor de comunicare și pe înțelegerea diversității culturale, răspunzând cerințelor unor medii variate de lucru.

#### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice prezentate la curs	Examen scris	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentarea unui proiect cu temă specifică disciplinei studiate	Evaluare orală	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Participare în proporție de minim 80% la lucrările practice și de 50% la curs.</li><li>• Elaborarea a două referate de specialitate</li><li>• Acumularea unui bagaj minim de cunoștințe privind noțiunile de obezitate predate la curs.</li><li>• Nota finală : nota minima pentru promovare este 5 atât la prezentarea proiectului, cât și la examenul scris. Nota finala (media) este obținută din examenul scris (60%) și din nota obținută la prezntarea unui plan de antrenament (40%).</li></ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<b>Conf dr. Ioan TURCU</b> Decan 	<b>Conf dr Florentina NECHITA</b> Director de departament 
--	--

<p>Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA Titular de curs</p> 	<p>Lector dr. Ștefan Alecu Titular de seminar/ laborator/ proiect</p> 
--	--

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master <sup>1)</sup>	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP-UL FITNESS-ULUI ȘI ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE (în limba engleză)/ Profesor de educație fizică în învățământul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA SI PRACTICA ACTIVITATILOR RECREATIVE ACVATICE: AQUAFITNESS, AQUAGYM							
2.2 Titularul activităților de curs	Badau Adela							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Badau Adela							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DSI
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

### 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/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>	83				
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>	125				
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instrumente curriculare – Regulamentul de realizare a lucrării de disertație, cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc. Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs, videoproiector</li> </ul>
-------------------------------	--

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bazin de inot, echipament inot</li> </ul>
--	--

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activității fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p>Cp3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vîrstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>
-------------------------	--

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților acvatice: aquagim și aquafitness, reunite într-o disciplină integratoare, practico-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale</li> <li>Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe</li> <li>Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul liceal</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Apariția și evoluția aquagim-ului și aquafitness-ului	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
2. Obiectivele, caracteristicile și efectele practicării activităților acvatice recreative	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
3. Funcțiile, sistematizarea și domeniile de aplicare a aquagim-ului și aquafitness-ului	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
4. Mediul acvatic – caracteristic, factori de influențare, proprietăți	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
5. Mijloacele și materialele didactice	Prelegere, dezbateri,	2	

specifice gimnasticii in apa si fitness-ului acvatic	prezentari multimedia (ppt)		
6. Metodologia specifica activitatilor de aquagim si aquafitness	Prelegere, dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
7. Caracteristicile lectiilor de gimnastica in apa	Prelegere, dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <p>1. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – Activitățile fizice acvatice indoor, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov 2016, ISBN 978-973-169-465-8</p> <p>2. Bădău Adela - Aquagym: teorie și metodologie, Ed. University Press, Tîrgu Mureș, 2016</p> <p>3. Pirohova, K., Mitychik O Afanasiev, S., Omelchenko, O., Sydorhchuk, T., Stepanova, I., &amp; Kosheleva, O. (2021). Dynamics of Body Type Indicators of Adult Women Under the Influence of Aqua Fitness. <i>Physical Education Theory and Methodology</i>, 21(2), 129–135. <a href="https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.05">https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.05</a></p> <p>4. Tymoshenko, O. V., Domina, Z. H., Arefieva, L. P., Pliushchakova, O. V., Markus, I. S., Serhienko, Y. P., &amp; Lyakhova, N. A. (2023). INFLUENCE OF AQUA FITNESS TRAINING SESSIONS ON IMPROVING THE BIOLOGICAL AGE INDICATORS IN OVERWEIGHT FEMALE STUDENTS. <i>Acta Balneologica</i>, 178(6).</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>Badau A, Badau D – Aqua-pull-push. O metoda inovativa de gimnastica in apa”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2011</p> <p>A. Badau, D. Badau, E. Peropoulos - Study on Attractiveness and Efficiency of Specific Means to Aquagym and Aquafitnes, ulletin of theTransilvania University of Brașov, Series VIII: Art ■ Sport■ Vol. 4 (53) No. 1 – 2011, pg. 91-98</p> <p>Adami, Mimi Rodriguez. <i>Aqua fitness: the low-impact total body fitness workout</i>. DK Publishing (Dorling Kindersley), 2002.</p> <p>Andrea Röwekamp, Thorsten Dargatz- Aqua Fitness. Gelenkschonende Wassergymnastik für mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, Ed. Copress, 2021 - 120 pg, ISBN: 978-3-7679-2110-8.</p>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Exercitii pentru membrele superioare	Explicare,demonstrare, exersare,	4	
Exercitii pentru membrele inferioare	Explicare,demonstrare, exersare,	4	
Exercitii complexe de aquagim	Explicare,demonstrare, exersare,	2	
Exercitii complexe de aquafitness	Explicare,demonstrare, exersare,	2	
Programe de aquagim si aquafitness de dezvoltare a fortei	Explicare,demonstrare, exersare,	2	
Programe de aquagim de dezvoltare a rezistentei	Explicare,demonstrare, exersare,	2	
Programe de aquafitness de dezvoltare a rezistentei	Explicare,demonstrare, exersare,	2	
Programe de aquagim de dezvoltare a capacitatii coordinative si a supletei	Explicare,demonstrare, exersare,	2	
Programe de aquafitness de dezvoltare a capacitatii coordinative si a supletei	Explicare,demonstrare, exersare,	2	
Programe de fitness acvatic	Explicare,demonstrare,	2	

individualizate	exersare,		
Programe in apa adanca	Explicare,demonstrare, exersare,	2	
Evaluare practico-metodica	Evaluare practică	2	
<p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <p>1. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – Activitățile fizice acvatice indoor, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov 2016, ISBN 978-973-169-465-8</p> <p>2. Bădău Adela – Aquagym: teorie și metodologie, Ed. University Press, Tîrgu Mureș, 2016</p> <p>3. Pirohova, K., Mitychuk O., Afanasiev, S., Omelchenko, O., Sydorhuk, T., Stepanova, I., &amp; Kosheleva, O. (2021). Dynamics of Body Type Indicators of Adult Women Under the Influence of Aqua Fitness. <i>Physical Education Theory and Methodology</i>, 21(2), 129–135. <a href="https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.05">https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.05</a></p> <p>4. Tymoshenko, O. V., Domina, Z. H., Arefieva, L. P., Pliushchakova, O. V., Markus, I. S., Serhienko, Y. P., &amp; Lyakhova, N. A. (2023). INFLUENCE OF AQUA FITNESS TRAINING SESSIONS ON IMPROVING THE BIOLOGICAL AGE INDICATORS IN OVERWEIGHT FEMALE STUDENTS. <i>Acta Balneologica</i>, 178(6).</p> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <p>Badau A, Badau D – Aqua-pull-push. O metoda inovativa de gimnastica in apa”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2011</p> <p>A. Badau, D. Badau, E. Peropoulos - Study on Attractiveness and Efficiency of Specific Means to Aquagym and Aquafitnes, ulletin of theTransilvania University of Brașov, Series VIII: Art ■ Sport■ Vol. 4 (53) No. 1 – 2011, pg. 91-98</p> <p>Adami, Mimi Rodriguez. <i>Aqua fitness: the low-impact total body fitness workout</i>. DK Publishing (Dorling Kindersley), 2002.</p> <p>Andrea Röwekamp, Thorsten Dargatz- Aqua Fitness. Gelenkschonende Wassergymnastik für mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, Ed. Copress, 2021 - 120 pg, ISBN: 978-3-7679-2110-8.</p>			





### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

<p>Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.</p>
---

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei.	Test redactional și text grila	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluare practico-metodica	Proba practico-metodica	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Promovarea examenului practic cu minim nota 5. Promovarea examenului teoretic cu minim nota 5. Prezenta la lucrările practice 80%.</li> </ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU 	Director de departament Conf. dr. Florentina NECHITA 
Titular de curs Prof.dr. Adela BĂDĂU 	Titular de seminar/ laborator/ proiect Prof.dr. Adela BĂDĂU 

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de master1)	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii2)	Masterat/Zi
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership -ul fitness-ului si activităților recreative (în limba engleză) / Profesor de educatie fizica in invatantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA SI PRACTICA ACTIVITATILOR: SPORTUL PENTRU TOTI							
2.2 Titularul activităților de curs	Dana Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Dana Bădău							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut3)	DSI
						Obligativitate)	DI	

### 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/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite5)	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
-------------------------------	------------------------------

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicititate in Regulamentul didactic al studentilor
--	---

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p>Cp3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și activităților recreative</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	Însușirea conceptelor și formarea competențelor de organizatorice și practice specific activităților sportului pentru toți
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Însușirea noțiunilor de bază, principiilor și conceptelor specifice sportului pentru toți, cunoașterea tipologiei activităților specific sportului pentru toți, formarea competențelor de comunicare specific, organizarea și conducerea activităților specifice sportului pentru toți.

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Număr de ore</b>	<b>Observații</b>
1. Sportul pentru toți: concepte și teorie	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
2. Sportul pentru toți: principii și strategii	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
3. Sportul pentru toți: leadership, organizare și programe specifice	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
4. Activități practice specifice sportului pentru toți	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	4	
5. Aspecte legislative și infrastructura sportului pentru toți în România	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
6. Recapitulare	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Badau D. Sport for all, notes of course for internal use, UNITBV, 2024</li> <li>Kristine S.C. Sport for all, Rowman &amp; Littlefield, 2019</li> <li>White paper of sport (<a href="https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/white-paper-on-sport.html">https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/white-paper-on-sport.html</a>)</li> <li>Legea sportului pentru toți (<a href="https://lege5.ro/Gratuit/gi3dmnru/sportul-pentru-toti-lege-69-2000?dp=giytsmbvheyds">https://lege5.ro/Gratuit/gi3dmnru/sportul-pentru-toti-lege-69-2000?dp=giytsmbvheyds</a>)</li> </ol> <p>Bibliografie opțională</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Curs pentru instructori sportivi, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 2012.</li> </ol>			
<b>8.2 Seminar/ laborator/ proiect</b>	<b>Metode de predare-învățare</b>	<b>Număr de ore</b>	<b>Observații</b>
1. Exemple de activități incluzive specifice sportului pentru toți	Explicarea, demonstrația, strare, exersarea	2	
2. Exemple de jocuri și sporturi tradiționale specifice sportului pentru toți	Explicarea, demonstrația, strare, exersarea	2	
3. Exemple de activități acvatice specifice sportului pentru toți	Explicarea, demonstrația, strare, exersarea	2	
4. Exemple de activități de fitness specifice sportului pentru toți	Explicarea, demonstrația, strare, exersarea	2	
5. Exemple de activități de educație prin Aventura și turistice specifice sportului pentru toți	Explicarea, demonstrația, strare, exersarea	2	
6. Exemple de activități specifice sportului pentru toți pe categorii de vârstă	Explicarea, demonstrația, strare, exersarea	2	

7. Recapitulare	Explicarea, demonstratia, strare, exersarea	2	
Bibliografie 1. Badau D. Sport for all, notes of course for internal use, UNITBV, 2024 2. Kristine S.C. Sport for all, Rowman & Littlefield, 2019 3. Whitte paper of sport ( <a href="https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/white-paper-on-sport.html">https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/white-paper-on-sport.html</a> ) 4. Legea sportul pentru toti ( <a href="https://lege5.ro/Gratuit/gi3dmnru/sportul-pentru-toti-lege-69-2000?dp=giytsmbvheyds">https://lege5.ro/Gratuit/gi3dmnru/sportul-pentru-toti-lege-69-2000?dp=giytsmbvheyds</a> ) Bibliografie optionala Curs pentru instructori sportivi, Federatia Română Sportul pentru Toti, București, 2012.			





### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare. Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei.	Test redactional/ Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea portofoliului	Probă orală si prezentare power-point	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.-Prezenta: 80%			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU 	Director de departament Conf. dr. Florentina NECHITA 
Titular de curs Prof.dr. Dana BĂDĂU 	Titular de seminar/ laborator/ proiect Prof.dr. Dana BĂDĂU 

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP-UL FITNESS-ULUI ȘI ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE (în limba engleză) / profesor invatamantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		EVALUAREA FITNESS-ULUI FIZIC						
2.2 Titularul activităților de curs				GROSZ WILHELM ROBERT				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				GROSZ WILHELM ROBERT				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DSI
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>		108			
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>		150			
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>		6			

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Față în față - sală de curs dotată cu tehnologie IT</li> <li>• On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Față în față - Sală de sport dotată corespunzător cerințelor: videoproiector, mese, scaune, aparatură specială, materiale și consumabile</li> </ul>

proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• on line– calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul>
-------------	---

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p><b>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b></p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activității fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p><b>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</b></p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p><b>Cp3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b></p> <p>R.Î. 3.1. Absolventul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p><b>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</b></p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Absolventul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p><b>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b></p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>
-------------------------	---

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă.</li> <li>• Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de ameliorare a condiției fizice</li> <li>• Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță.</li> <li>• Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Fitness: definiție, obiective, etape de evaluare;	Prelegere pe bază de slide + dezbatere (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video	4	
2.Corelația dintre condiția fizică și starea de sănătate;		4	
3.Calitatea vieții. Concept și conținut;		4	



<p>4. Condiția fizică – indicator al calității vieții. Definiție, concept, indicatori.</p> <p>5. Creșterea și dezvoltarea fizică a organismului. parametri, indicatori, modificările în efort, teste de evaluare.</p> <p>6. Principii ale practicării activităților fizice în corelație cu vârsta.</p> <p>7. Influența practicării activităților motrice asupra organismului.</p> <p>8. Obiectivele, conținutul și specificul programelor de recuperare a stării de sănătate specifice activităților profesionale.</p>		<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grosz, W.R., 2023, Metodologii de evaluare și optimizare a condiției fizice pe grupe de vârstă – Suport de curs uz intern</li> <li>Petrigna, L., Pajaujiene, S., Delextrat, A., Gómez-López, M., Paoli, A., Palma, A., &amp; Bianco, A. (2022). The importance of standard operating procedures in physical fitness assessment: a brief review. <i>Sport Sciences for Health, 18</i>(1), 21-26.</li> <li>Orr, R. M., Lockie, R., Milligan, G., Lim, C., &amp; Dawes, J. (2022). Use of physical fitness assessments in tactical populations. <i>Strength &amp; Conditioning Journal, 44</i>(2), 106-113.</li> <li>Gibson, A. L., Wagner, D. R., &amp; Heyward, V. H. (2024). <i>Advanced fitness assessment and exercise prescription</i>. Ed. Human kinetics.</li> <li>Kokkinos, P. (2015). Physical fitness evaluation. <i>American journal of lifestyle medicine, 9</i>(4), 308-317.</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>American College of Sports Medicine, ed. <i>ACSM's health-related physical fitness assessment manual</i>. Lippincott Williams &amp; Wilkins, 2013.</li> <li>Tudor, V. – Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport. Editura ALPHA, 2005.</li> <li>Scurt, C. – Condiția fizică – indicator al calității vieții, Editura Academiei forțelor aeriene, Brașov, 2012.</li> </ol>			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
<p>1. Elaborarea unor programe de optimizare a condiției fizice asociată cu starea de sănătate</p> <p>2. Elaborarea unor programe de capacitate fizică, eșalonate pe tipuri de efort;</p> <p>3. Evaluarea și interpretarea unor programe de optimizare a condiției fizice și de recuperare a stării de sănătate.</p>	<p>Prelegere pe bază de slide + dezbatere (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video</p>	<p>6</p> <p>4</p> <p>4</p>	
<p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grosz, W.R., 2023, Metodologii de evaluare și optimizare a condiției fizice pe grupe de vârstă – Suport de curs uz intern</li> <li>Petrigna, L., Pajaujiene, S., Delextrat, A., Gómez-López, M., Paoli, A., Palma, A., &amp; Bianco, A. (2022). The</li> </ol>			

importance of standard operating procedures in physical fitness assessment: a brief review. *Sport Sciences for Health*, 18(1), 21-26.

3. Orr, R. M., Lockie, R., Milligan, G., Lim, C., & Dawes, J. (2022). Use of physical fitness assessments in tactical populations. *Strength & Conditioning Journal*, 44(2), 106-113.
4. Gibson, A. L., Wagner, D. R., & Heyward, V. H. (2024). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. Ed. Human kinetics.
5. Kokkinos, P. (2015). Physical fitness evaluation. *American journal of lifestyle medicine*, 9(4), 308-317.

#### Bibliografie facultativă

6. American College of Sports Medicine, ed. *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Lippincott Williams & Wilkins, 2013.
7. Tudor, V. – Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport. Editura ALPHA, 2005.
8. Scurt, C. – Condiția fizică – indicator al calității vieții, Editura Academiei forțelor aeriene, Brașov, 2012.

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului





- Inspectoratul Școlar Județean, Licee și Școli generale, comunitatea civică

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului condiției fizice și de recuperare a stării de sănătate	Examen scris	50%
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice optimizării condiției fizice și de recuperare a stării de sănătate.	Proiect	20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de optimizare a condiției fizice și recuperare a stării de sănătate.	Probă orală	30%
10.6 Standard minim de performanță			
a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniului; b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 la lucrarea practico-metodic/seminar/proiect, cât și la examenul scris; c. Prezența obligatorie 80% la lucrările practico-metodic și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
--------------------------------	--

	
Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ, Titular de curs 	Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ, Titular de seminar 

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP-UL FITNESS-ULUI ȘI ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE (în limba engleză) / profesor invatamantul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	APARATE ȘI ECHIPAMENTE SPECIFICE FITNESS-ULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	OLTEANU MIRCEA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

### 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/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Față în față - sală de curs dotată cu tehnologie IT</li> <li>• On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Față în față - Sală de sport dotată corespunzător cerințelor: videoprojector, mese, scaune, aparatură specială, materiale și consumabile</li> </ul>

proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• on line– calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul>
-------------	---

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p><b>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b></p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activității fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p><b>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</b></p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p><b>Cp3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b></p> <p>R.Î. 3.1. Absolventul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p><b>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</b></p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Absolventul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p><b>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b></p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>
-------------------------	---

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice referitoare la utilizarea echipamentelor, aparatelor și instalațiilor pentru determinarea capacității de efort</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicarea, interpretarea teoretică și aplicarea noțiunilor specifice disciplinei;</li> <li>Cunoașterea, însușirea și utilizarea corectă a echipamentelor, aparatelor și instalațiilor pentru determinarea capacității de efort și a capacității de performanță.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Efortul. Capacitatea de efort. Condiția fizică;		2	
2. Metode, teste, aparate pentru evaluarea capacității aerobe de efort;		2	
3. Metode, teste, aparate pentru evaluarea capacității anerober de efort;	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu	2	
4. Teste și aparate pentru evaluarea caracteristicilor temporale, spațiale, viteză și accelerație a mișcărilor;	oponent: student – profesor) + vizionare video	2	
5. Teste și aparate pentru măsurarea parametrilor de forță și energie a mișcărilor;		2	

<p>6. Aparate, instalații și teste pentru măsurarea îndemânării;</p> <p>7. Aparate și teste pentru măsurarea capacității motrice și a capacității de performanță.</p>		2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grosz, W.R., 2018, Echipamente și aparate pentru determinarea capacității de efort– Suport de curs, Brașov, uz intern.</li> <li>Badau, D.; Badau, A. Identifying the Incidence of Exercise Dependence Attitudes, Levels of Body Perception, and Preferences for Use of Fitness Technology Monitoring. <i>Int. J. Environ. Res. Public Health</i> 2018, 15, 2614. <a href="https://doi.org/10.3390/ijerph15122614">https://doi.org/10.3390/ijerph15122614</a></li> <li>Charlotte Hill -Wearables – the future of biometric technology?, Biometric Technology Today, Volume 2015, Issue 8,</li> <li>2015, Pg 5-9, ISSN 0969-4765, <a href="https://doi.org/10.1016/S0969-4765(15)30138-7">https://doi.org/10.1016/S0969-4765(15)30138-7</a></li> <li>Ajmi, A. (2017). Wearable technologies in academic libraries: Fact, fiction and the future. Association of College &amp; Research Libraries (ACRL).</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă</p> <p>Cordun, M., 2009, Kinantropometrie, Editura CD Press, București;</p>			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
<ol style="list-style-type: none"> <li>Prezentarea tipurilor de obiecte, materiale și instrumente utilizate (mingi de diferite dimensiuni, greutate, bastoane de gimnastică, scara fixă, banca de gimnastică, placă de echilibru, discul de echilibru, minitrambulina, placă forță MLD etc.);</li> <li>Echipamente, metode, teste, aparate pentru evaluarea capacității aerobe de efort;</li> <li>Echipamente, metode, teste, aparate pentru evaluarea capacității aneroabe de efort;</li> <li>Echipamente, teste și aparate pentru evaluarea caracteristicilor temporale, spațiale, viteză și accelerație a mișcărilor;</li> <li>Echipamente, teste și aparate pentru măsurarea parametrilor de forță și energie a mișcărilor;</li> <li>Echipamente, aparate, instalații și teste pentru măsurarea îndemânării;</li> <li>Echipamente, aparate și teste pentru măsurarea capacității motrice și a capacității de performanță.</li> </ol>	<p>Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grosz, W.R., 2018, Echipamente și aparate pentru determinarea capacității de efort– Suport de curs, Brașov, uz intern.</li> <li>Badau, D.; Badau, A. Identifying the Incidence of Exercise Dependence Attitudes, Levels of Body Perception, and Preferences for Use of Fitness Technology Monitoring. <i>Int. J. Environ. Res. Public Health</i> 2018, 15, 2614.</li> </ol>			

<https://doi.org/10.3390/ijerph15122614>

3. Charlotte Hill -Wearables – the future of biometric technology?, Biometric Technology Today, Volume 2015, Issue 8,
4. 2015, Pg 5-9, ISSN 0969-4765, [https://doi.org/10.1016/S0969-4765\(15\)30138-7](https://doi.org/10.1016/S0969-4765(15)30138-7)
5. Ajmi, A. (2017). Wearable technologies in academic libraries: Fact, fiction and the future. Association of College & Research Libraries (ACRL).

Bibliografie facultativă

Cordun, M., 2009, Kinantropometrie, Editura CD Press, București;



### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Inspectoratul Școlar Județean, Licee și Școli generale, comunitatea civică



### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Explicarea / descrierea corectă a echipamentelor și aparatelor specifice și cunoașterea și prezentarea principalelor tehnici de utilizare a echipamentelor și aparatelor specifice.	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	Proiect din tematica cursului	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicații / teste pentru evaluarea anumiților parametri ai capacității de efort și a capacității de performanță.	Evaluare practico – metodică/ Prezentare orală	Proiect din tematica seminarului	40%
10.6 Standard minim de performanță				
a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniului pentru soluționarea practică a unui program de evaluare a capacității de efort și a capacității de performanță utilizând echipamente, aparate și instalații specifice;				
b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 la lucrarea practico-metodic/seminar/proiect, cât și la examenul scris;				
c. Prezența obligatorie 80% la lucrările practico-metodic și la cursul teoretic 50%.				

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan 	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament 
---	--



<p><b>Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,</b> Titular de curs</p> 	<p><b>Lect. dr. Mircea OLTEANU,</b> Titular de seminar</p> 
---	---

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master. <sup>1)</sup>	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP-UL FITNESS-ULUI ȘI ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE (in limba engleză) / Profesor de educație fizică în învățământul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI DINAMICE RECREATIVE							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

### 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/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități.....					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	6				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	•

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>C3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.3.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î.3.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și activităților recreative.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p>CT2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>R.Î.2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor necesare pentru organizarea și desfășurarea activităților dinamice recreative, adaptate contextului specific și nevoilor participanților, în condiții de siguranță.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și înțelegerea principiilor fundamentale privind activitățile dinamice recreative.</li> <li>Dezvoltarea abilităților de planificare și organizare a activităților recreative în funcție de grupurile țintă și contextul specific.</li> <li>Însușirea metodelor și tehnicilor de coordonare a activităților recreative, asigurând siguranța și implicarea activă a participanților.</li> <li>Capacitatea de a evalua și adapta activitățile recreative pentru a răspunde nevoilor și așteptărilor grupului.</li> <li>Aplicarea tehnicilor de comunicare eficientă și de leadership în coordonarea activităților recreative.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în activitățile dinamice recreative. Tipuri de activități și importanța lor în context recreativ și educativ	Prelegere, studiu de caz, dezbateri	2 ore	Discuții despre beneficiile activităților recreative pentru dezvoltarea fizică și socială
2. Activități montane de vară: drumeții, alpinism, cicloturism	Prelegere, lucru în grup, analiză video	2 ore	Prezentarea tehnicilor și măsurilor de siguranță necesare în astfel de activități
3. Activități montane de iarnă: drumeții pe zăpadă, plimbări cu rachete de zăpadă, tubing	Prelegere, lucru în grup, demonstrații	2 ore	Discutarea echipamentului necesar și a tehnicilor de siguranță pentru activități accesibile pe timp de iarnă
4. Activități acvatice recreative: caiac, înot, rafting	Prelegere, analiză video, lucru în echipe	2 ore	Prezentarea activităților acvatice, a măsurilor de siguranță și a tehnicilor de bază
5. Organizarea activităților recreative în condiții de siguranță	Prelegere, dezbateri, studii de caz	2 ore	Analiză privind organizarea activităților, gestionarea riscurilor și măsuri de prevenire
6. Tehnici de coordonare, comunicare și evaluare în activitățile recreative	Prelegere, joc de rol, lucru în grup	2 ore	Dezvoltarea abilităților de coordonare și leadership necesare pentru organizarea acestor activități
7. Proiectarea unui plan de activități recreative pentru diverse grupuri de vârstă	Prelegere, lucru în grup, elaborarea unui proiect	2 ore	Elaborarea unui plan de activități recreative, adaptat vârstei și nevoilor participanților
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Black, R., Bricker, S.K. – Adventure Programming and Travel for the 21st Century, Venture Publishing Incorporated, 2015;</li> <li>Catalano, H., Albulescu, I. – Pedagogia jocului și a activităților ludice, Didactica Publishing House, 2022.</li> <li>Chivu, D.I – Activități motrice alternative în cadrul curriculumului la decizia școlii, Editura Universitaria, 2019.</li> <li>Ewert, A., Sibthorp, J. – Outdoor Adventure Education: Foundations, Theory and Research, Human Kinetics Publishing House, 2014;</li> <li>Farkas-Vlagea, C. – Eficiența jocurilor dinamice în lecția de educație fizică, Editura Rovimed, 2018</li> <li>Kohl III, H.W., Murray, T.D., Salvo, D. – Foundations of Physical Activity and Public Health, Human Kinetics Publishing House, 2019;</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Miles, J.C., Priest, S. – Adventure Programming, Venture Publishing Incorporated, 1999;</li> <li>Jordan, D.J., DeGraaf, D.G., DeGraaf K.H – Programming for Parks, Recreation and Leisure Services: A servant leadership approach, Venture Publishing Incorporated, 2005;</li> <li>Mood, D., Musker, F., Rink. J. – Sports and Recreational Activities, Mc Graw-Hill Education Publisher, 2011.</li> </ol>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Elaborarea unui plan de activități recreative pentru copii	Activitate practică, lucru în grup	2 ore	Planificarea activităților în funcție de vârsta și abilitățile copiilor

2. Conducerea unei sesiuni de drumeții montane	Activitate practică, evaluare reciprocă	2 ore	Studentii vor organiza și conduce o drumeție simulată, evaluând riscurile și măsurile de siguranță
3. Simularea unei activități de cicloturism	Activitate practică, lucru în grup	2 ore	Organizarea și conducerea unei simulări de mountain biking, cu accent pe siguranță și tehnici de bază
4. Coordonarea unei activități de rachete de zăpadă	Activitate practică, lucru în grup	2 ore	Organizarea și coordonarea unei activități de rachete de zăpadă, cu accent pe măsuri de siguranță
5. Organizarea unei activități de tubing pe zăpadă	Activitate practică, lucru în grup	2 ore	Studentii vor organiza o activitate de tubing, punând accent pe măsurile de siguranță și organizare
6. Tehnici de bază pentru activitățile recreative acvatice	Activitate practică, demonstrații	2 ore	Exersarea tehnicilor de siguranță și a echipamentului necesar pentru caiac și rafting
7. Coordonarea și comunicarea în activitățile de echipă	Activitate practică, joc de rol	2 ore	Dezvoltarea abilităților de coordonare și comunicare prin exerciții de echipă
8. Evaluarea unei activități recreative	Activitate practică, studiu de caz	2 ore	Evaluarea unei activități recreative desfășurate de colegi, identificând punctele forte și cele de îmbunătățit
9. Elaborarea unui plan de activități recreative pentru adulți	Activitate practică, lucru individual și în grup	2 ore	Planificarea activităților recreative pentru adulți, adaptate nevoilor și intereselor specifice
10. Evaluarea riscurilor în activitățile dinamice recreative	Activitate practică, studiu de caz	2 ore	Identificarea și evaluarea riscurilor potențiale în activitățile recreative și dezvoltarea planurilor de prevenire
11. Organizarea unei competiții cu activități recreative în aer liber	Activitate practică, lucru în grup	2 ore	Planificarea și organizarea unei competiții de tip team-building, cu activități recreative
12. Organizarea unei tabere de activități recreative	Activitate practică, simulare	2 ore	Planificarea logisticii și activităților pentru o tabără recreativă, cu accent pe siguranță și diversitate
13. Planificarea activităților pentru persoane cu nevoi speciale	Activitate practică, lucru în grup	2 ore	Adaptarea activităților recreative pentru a răspunde nevoilor persoanelor cu dizabilități
14. Proiect final: organizarea unui	Activitate practică, prezentare	2 ore	Organizarea și prezentarea

eveniment recreativ complex	de proiect		unui eveniment recreativ care să includă activități variate și măsuri de siguranță
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Black, R., Bricker, S.K. – Adventure Programming and Travel for the 21st Century, Venture Publishing Incorporated, 2015;</li> <li>2. Catalano, H., Albușescu, I. – Pedagogia jocului și a activităților ludice, Didactica Publishing House, 2022.</li> <li>3. Chivu, D.I – Activități motrice alternative în cadrul curriculumului la decizia școlii, Editura Universitaria, 2019.</li> <li>4. Ewert, A., Sibthorp, J. – Outdoor Adventure Education: Foundations, Theory and Research, Human Kinetics Publishing House, 2014;</li> <li>5. Farkas-Vlagea, C. – Eficiența jocurilor dinamice în lecția de educație fizică, Editura Rovimed, 2018</li> <li>6. Kohl III, H.W., Murray, T.D., Salvo, D. - Foundations of Physical Activity and Public Health, Human Kinetics Publishing House, 2019;</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Miles, J.C., Priest, S. – Adventure Programming, Venture Publishing Incorporated, 1999;</li> <li>2. Jordan, D.J., DeGraaf, D.G., DeGraaf K.H – Programming for Parks, Recreation and Leisure Services: A servant leadership approach, Venture Publishing Incorporated, 2005;</li> <li>3. Mood, D., Musker, F., Rink. J. – Sports and Recreational Activities, Mc Graw-Hill Education Publisher, 2011.</li> </ol>			

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

--

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea corectă a teoriilor și modelelor privind organizarea și desfășurarea activităților recreative	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Capacitatea de a proiecta și coordona activități recreative în siguranță, în funcție de context și nevoile grupului	Evaluare practică: Prezentarea și conducerea unei activități recreative, simulare	60%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea, înțelegerea și aplicarea corectă a teoriilor și modelelor de organizare și desfășurare a activităților recreative.</li> <li>• Capacitatea de a elabora și prezenta documente de planificare a activităților recreative, adecvate nevoilor și caracteristicilor grupurilor țintă.</li> <li>• Demonstrarea abilităților de a proiecta și conduce activități recreative, utilizând metodologii didactice specifice în condiții de siguranță.</li> <li>• Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la lucrările practice pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.</li> </ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan



Conf. dr. Raluca MIJAICĂ,  
Titular de curs



Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament



Conf. dr. Raluca MIJAICĂ,  
Titular de lucrări practice



Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup>	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP-UL FITNESS-ULUI ȘI AL ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE ( in limba engleză ) / Profesor de educație fizică în învățământul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ANIMAȚIE SPORTIVĂ ȘI TEAM-BUILDING							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DSI
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

### 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/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	•



## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>C3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.3.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î.3.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și activităților recreative.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p>CT2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>R.Î.2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea competențelor necesare pentru organizarea și coordonarea activităților de animație sportivă și team building, în vederea stimulării coeziunii de grup, dezvoltării comunicării și promovării unui stil de viață activ și sănătos.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea abilităților de organizare și gestionare a activităților de animație sportivă, adaptate diferitelor grupuri de participanți.</li> <li>• Aplicarea tehnicilor de facilitare a activităților de team building pentru îmbunătățirea comunicării și cooperării în cadrul grupurilor.</li> <li>• Cunoașterea și utilizarea diverselor metode de evaluare a succesului activităților de team building și animație sportivă.</li> <li>• Crearea și implementarea unor programe de animație sportivă adaptate contextului specific (evenimente recreative, tabere sportive, activități corporative etc.).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea abilităților de leadership și motivare în cadrul grupurilor pentru a stimula participarea și implicarea activă.</li> <li>• Promovarea valorilor fair-play-ului și a respectului reciproc în cadrul activităților sportive și de team building.</li> </ul>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în animația sportivă și team-building	Prelegere, dezbatere	2 ore	Prezentarea conceptului de animație sportivă și scopul activităților de team building.
2. Metodologia organizării activităților de animație sportivă	Prelegere interactivă, lucru în grup	2 ore	Discuții despre planificarea și organizarea eficientă a activităților de animație sportivă, în funcție de grupul țintă.
3. Tehnici de facilitare a activităților de team-building	Prelegere, studii de caz	2 ore	Prezentarea și analiza tehnicilor de facilitare a team building-ului pentru îmbunătățirea comunicării în grup.
4. Dezvoltarea abilităților de leadership în contextul animației sportive	Prelegere, discuții, joc de rol	2 ore	Abordarea aspectelor legate de leadership, motivație și crearea unui climat pozitiv în cadrul activităților recreative.
5. Activități ludice și adaptarea lor în funcție de nevoile grupului	Prelegere, exemplificare practică	2 ore	Prezentarea și adaptarea diverselor jocuri și activități recreative în funcție de particularitățile grupului.
6. Evaluarea și monitorizarea activităților de team building și animație sportivă	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Metode de evaluare a impactului activităților recreative asupra grupului și asupra coeziunii acestuia.
7. Crearea programelor personalizate de animație sportivă și team building	Prelegere, lucru în grup	2 ore	Dezvoltarea unor programe adaptate contextului (corporativ, școlar, comunitate etc.) și nevoilor participanților.

### Bibliografie obligatorie:

1. Anderson, L., Midura, W.D., Glover, D.R - Team Building Through Physical Challenges: A Complete Toolkit, Human Kinetics Publishing House, 2019;
2. Dyer, J.H. - Beyond Team Building: How to Build High Performing Teams and the Culture to Support Them, Willey Publishing House, 2019
3. Gidu, D.V. – Jocuri de animație – Metode și tehnici, Editura Universitaria, București, 2018;
4. Llewellyn, T. - The Team Coaching Toolkit: 55 Tools and Techniques for Building Brilliant Teams, Practical Inspiration Publishing House, 2017
5. Mijaică, R. – Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2015

### Bibliografie facultativă:

1. Derlogea, Ș., (2006), Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.

<p>2. Lăzăric, L., Graur, F., Todica, G.V. – Manualul animatorului, Fundația Word Vision Romania, București, 2013;</p> <p>3. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova;</p> <p>4. Scannel, E., Newstrom, J. - The Big Book of Team Building Games: Trust-Building Activities, Team Spirit Exercises, and Other Fun Things to Do, Mcgraw Hill Book Publishing House, 1998.</p>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Organizarea unei activități de team building - Jocuri de cunoaștere (icebreakers)	Activitate practică, lucru în grup	2 ore	Studentii vor organiza și coordona jocuri pentru a facilita cunoașterea participanților.
2. Crearea și conducerea unei activități de team building bazate pe colaborare	Activitate practică, evaluare peer-to-peer	2 ore	Accent pe dezvoltarea abilităților de colaborare între participanți.
3. Planificarea unei activități ludice pentru copii - Tema „Jocuri de coordonare”	Activitate practică, aplicații individuale	2 ore	Studentii vor planifica și conduce o activitate recreativă pentru copii, concentrându-se pe coordonare.
4. Conducerea unei activități de animație sportivă pentru adolescenți	Activitate practică, simulare de eveniment	2 ore	Activitate practică menită să dezvolte abilitățile de organizare și coordonare în rândul adolescenților.
5. Activitate recreativă în natură - Drumeție organizată	Activitate practică, lucru în grup	2 ore	Organizarea și desfășurarea unei drumeții, cu accent pe siguranța participanților.
6. Crearea unui program de animație sportivă pentru adulți - Jocuri de echipă	Activitate practică, joc de rol	2 ore	Studentii vor dezvolta și conduce activități recreative pentru adulți, în vederea consolidării spiritului de echipă.
7. Organizarea unei competiții de tip „Team Challenge”	Activitate practică, simulare, evaluare practică	2 ore	Studentii vor organiza o competiție recreativă, cu focus pe colaborare și strategie.
8. Activitate de animație sportivă pentru seniori - Exerciții de mobilitate	Activitate practică, lucru în grup	2 ore	Dezvoltarea și coordonarea unei sesiuni de exerciții adaptate pentru seniori.
9. Simularea unei activități de team building în context corporativ	Activitate practică, studiu de caz	2 ore	Planificarea și conducerea unei activități de team building pentru un grup corporativ.
10. Activitate recreativă bazată pe creativitate - Jocuri de improvizație	Activitate practică, lucru în grup	2 ore	Dezvoltarea creativității și a abilităților de improvizație prin jocuri recreative.
11. Activitate de animație sportivă pentru incluziune socială	Activitate practică, discuții, evaluare reciprocă	2 ore	Organizarea unei activități recreative pentru grupuri cu nevoi speciale.
12. Crearea unui program de animație pentru copii - Tema „Jocuri de echilibru”	Activitate practică, aplicații individuale	2 ore	Planificarea și conducerea unei activități de dezvoltare a echilibrului pentru copii.
13. Activitate recreativă pentru dezvoltarea abilităților de leadership	Activitate practică, joc de rol	2 ore	Dezvoltarea abilităților de leadership prin activități recreative specifice.

14. Evaluarea impactului activităților recreative asupra participanților	Activitate practică, studiu de caz, discuții	2 ore	Analiza și evaluarea efectelor activităților recreative asupra participanților.
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Anderson, L., Midura, W.D., Glover, D.R - Team Building Through Physical Challenges: A Complete Toolkit, Human Kinetics Publishing House, 2019;</li> <li>Dyer, J.H. - Beyond Team Building: How to Build High Performing Teams and the Culture to Support Them, Willey Publishing House, 2019;</li> <li>Gidu, D.V. – Jocuri de animație – Metode și tehnici, Editura Universitaria, București, 2018;</li> <li>Llewellyn, T. - The Team Coaching Toolkit: 55 Tools and Techniques for Building Brilliant Teams, Practical Inspiration Publishing House, 2017;</li> <li>Mijaică, R. – Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2015</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Derlogea, Ș., (2006), Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.</li> <li>Lăzăric, L., Graur, F., Todica, G.V. – Manualul animatorului, Fundația Word Vision Romania, București, 2013;</li> <li>Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova;</li> <li>Scannel, E., Newstrom, J. - The Big Book of Team Building Games: Trust-Building Activities, Team Spirit Exercises, and Other Fun Things to Do, Mcgraw Hill Book Publishing House, 1998.</li> </ol>			

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

--

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea corectă a teoriilor și modelelor privind organizarea și desfășurarea activităților de team-building și animație sportivă	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Capacitatea de a proiecta și coordona un program de animație sportivă și/sau team-building în condiții de siguranță, în funcție de context și de nevoile grupului.	Evaluare practică: Prezentarea și conducerea unui program de animație sportivă și/sau team-building	60%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea, înțelegerea și aplicarea corectă a teoriilor și modelelor de organizare și desfășurare a activităților de team-building și animație sportivă</li> <li>Capacitatea de a elabora și prezenta documente de planificare a activităților de team-building și animație sportivă, adecvate nevoilor și caracteristicilor grupurilor țintă.</li> <li>Demonstrarea abilităților de a proiecta și conduce activități de team-building și animație sportivă, utilizând metodologii didactice specifice în condiții de siguranță.</li> </ul>			

- Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la lucrările practice pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

**Conf. dr. Ioan TURCU,**  
Decan



**Conf. dr. Raluca MIJAICĂ,**  
Titular de curs



**Conf. dr. Florentina NECHITA,**  
Director de departament



**Conf. dr. Raluca MIJAICĂ,**  
Titular de lucrări practice



Notă:

- <sup>1)</sup> Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- <sup>3)</sup> Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- <sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de master <sup>1)</sup>	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership -ul fitness-ului și activităților recreative (în limba engleză)/ Profesor invatamantul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Stagiu de practică în centre de fitness						
2.2 Titularul activităților de curs		-						
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect		Lector dr. Alexandru BONDOC IONESCU						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.....					
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>		72			
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>		100			
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>		4			

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -echipament sportiv adecvat cu material didactic specific</li> <li>• -bază sportivă corespunzătoare desfășurării orelor de lucrări practice</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p><b>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b></p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activității fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p><b>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</b></p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p><b>Cp3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b></p> <p>R.Î. 3.1. Absolventul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p><b>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</b></p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Absolventul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vîrstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p><b>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b></p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î.2.3. Absolventul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecți, vizând autoperfecționarea personală.</p>
-------------------------	---

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor specifice fitness-ului.</li> <li>-Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor specifice</li> <li>Cunoașterea principalelor mijloace de acționare specifice fitness-ului pe grupe musculare și categorii de vîrstă</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Selectarea și introducerea conținuturilor specifice disciplinei în context general de pregătire.</li> <li>-Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive..</li> <li>-Elaborarea documentelor de planificare și evidență a conținuturilor de bază ale disciplinei sportive, conform etapelor de predare, învățare, consolidare a abilităților tehnice.</li> <li>-Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportive specifice, conform principiilor de bază ale instruirii.</li> <li>-Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculei integrate, pe nivele de vîrstă, pregătire pe ciclul școlar/liceal</li> </ul>



-Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive.

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bibliografie			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Introducere - sala de fitness - igiena sălii de fitness; design-ul sălii de fitness	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
Obiectele, aparatele, instalațiile speciale ce se pot regăsi în sala de fitness		4	
Exercitii zona cervicală (articulațiile zonei cervicale; mușchii zonei cervicale)		2	
Exercitii zona toracică (articulațiile zonei toracice; mușchii zonei toracice)		4	
Exercitii zona abdominală (mușchii zonei abdominale)		2	
Exercitii membrele superioare		4	
Exercitii spate		2	
Exercitii membre inferioare		4	
Antrenamente individualizate specific fitness-ului		4	
<p><b>Bibliografie</b>            FITZGERALD MATT- How bad do you want it? – Mastering the psychology of mind over muscle Aurum Press Ltd, Great Britain, 2016            BOYLE MICHAEL – New functional training for sports- second edition, USA, Edit. Human kinetics, 2016            Malte Nejt Larsen, Mads Madsen, Rasmus Cyril, Anne-Marie Elbe- Well-being, physical fitness and health profile of 10–12 years old boys in relation to leisure-time sports club activities: a cross-sectional study, Public health Original research, 2021            AUSTIN CURRENT- Science of Strength Training, Ed DK, 2021            Codul Mondial Anti-doping- Standard International,- Lista interzisă 2025, Federația Română de Culturism și Fitness</p> <p><b>BIBLIOGRAFIE FACULTATIVĂ</b>            BATTINELLI THOMAS - Physique and Fitness, Springer Verlag, 2000.            Ghid complet pentru acasă cu indicații pentru menținerea organismului puternic și pentru prevenirea accidentelor, Editura Teora, 2004            JUDY A. DRISKELL, IRA WOLINSKY – Sports nutrition – Vitamins and trace elements, Second edition, Taylor&amp;Francis Group-CRC Press, 2006            BISHOP JAN - Fitness Through Aerobics, Lavoisier, 2007.            CORBIN - Concepts of Fitness and Wellness : a Comprehensive Lifestyle Approach, (7th ed), Lavoisier, 2007.            HIDI IOZSEF – Puterea relativă - studiu asupra determinării ereditare, factor important în selecția gimnastelor de înaltă performanță, Teză de doctorat, A.N.E.F.S., București, 2003.            MUGUREL NICULESCU&amp;GEORGESCU LUMINIȚA&amp;MARINESCU ANCUȚA – Condiția fizică și starea de sănătate, Editura Universitaria Craiova, 2006.            PIERS CHELSEA - Fitness solution : Achieve a Lifetime of Health Weight Loss and Vitality By Discovering the Activity</p>			

You Love, Black Dog & Leventhal Publishers, New York, 2007.

SIEDENTOP DARYL – Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport, sixth edition, McGraw-Hill, 2007




**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

--

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea tehnicii și metodicii de predare/încălzire/consolidare/perfectionare	Proiect	100%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
Creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. - Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplina sportivă fitness, conform principiilor de bază ale instruirii. - Descrierea și demonstrarea sistemelor operationale specifice disciplinei sportive fitness pe grupe de varsta - Cunoașterea, înțelegerea și demonstrarea practică tehnicii și metodicii exercițiilor din fitness cuprinse în programa analitică.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<b>Conf. dr. Ioan TURCU,</b> Decan 	<b>Conf. dr. Florentina NECHITA,</b> Director de departament 
<b>Titular de curs</b>	<b>Lector dr. Alexandru BONDUC-IONESCU,</b> Titular de laborator 

Notă:

F03.1-PS7.2-01/ed.3, rev.6

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat <sup>1)</sup>	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP-UL FITNESS-ULUI ȘI AL ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE (in limba engleză)/ Profesor de educație fizică în învățământul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EGALITATE, DIVERSITATE ȘI INCLUZIUNE PRIN SPORT ȘI EXERCIȚIU FIZIC							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DCA
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	4				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	•

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>C3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.3.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î.3.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și activităților recreative.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p>CT2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>R.Î.2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea capacității studenților de a înțelege, analiza și aplica concepte și strategii privind egalitatea, diversitatea și incluziunea în contextul activităților sportive și al exercițiilor fizice, cu scopul de a promova un mediu sportiv mai echitabil și incluziv.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definirea și explicarea conceptelor de egalitate, diversitate și incluziune în contextul sportiv.</li> <li>Identificarea și analizarea factorilor care contribuie la excluziunea socială în mediul sportiv și elaborarea unor strategii pentru combaterea acestora.</li> <li>Proiectarea și implementarea unor programe de activități sportive care să încurajeze participarea diverselor categorii de populație, indiferent de gen, vârstă, etnie, dizabilități sau alte diferențe.</li> <li>Dezvoltarea abilităților de a evalua impactul activităților sportive asupra incluziunii și coeziunii sociale.</li> </ul>

- Încurajarea dezvoltării unor abilități și atitudini care susțin egalitatea de șanse, colaborarea, respectul reciproc și combaterea stereotipurilor și prejudecăților în cadrul activităților sportive.

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducerea în conceptul de egalitate, diversitate și incluziune	Prelegere, discuții interactive	2 ore	Prezentarea conceptelor fundamentale și rolul sportului în promovarea egalității și incluziunii.
2. Politici și strategii pentru promovarea egalității și diversității în sport	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Analiza politicilor internaționale și naționale privind diversitatea și incluziunea prin sport.
3. Rolul sportului în combaterea discriminării și marginalizării	Prelegere, dezbateri	2 ore	Discuții privind impactul sportului asupra grupurilor vulnerabile și marginalizate.
4. Accesul egal la sport și exerciții fizice	Prelegere, discuții, exemplificare	2 ore	Prezentarea barierelor de acces și soluțiilor pentru asigurarea accesului egal la sport.
5. Diversitatea culturală și incluziunea prin activități sportive	Prelegere, lucru în grup	2 ore	Analizarea diversității culturale și cum poate sportul să contribuie la promovarea acesteia.
6. Exercițiul fizic ca mijloc de incluziune socială	Prelegere, studii de caz	2 ore	Studierea exemplurilor de succes în care activitățile fizice au promovat incluziunea socială.
7. Crearea unui mediu sportiv incluziv	Prelegere, dezbateri	2 ore	Identificarea metodelor pentru crearea unui mediu sportiv sigur și incluziv pentru toți participanții.

### Bibliografie obligatorie:

1. Lieberman, D.E. – O istorie naturală a exercițiului fizic – Știința mișcării, a odihnei și a sănătății, Editura Polirom, Iași, 2022;
2. Arora, K., Wolbring, G. (2022). Kinesiology, physical activity, physical education, and sports through an equity/equality, diversity, and inclusion (EDI) lens: A scoping review. *Sports*, 10(4), 55.
3. Abt, G., Boreham, C., Davison, G., Jackson, R., Wallace, E., & Williams, A. M. (2021). Equality, diversity, and inclusion: Policy statement. *Journal of Sports Sciences*, 39(24), 2847-2849.
4. Cunningham, George B. *Diversity and inclusion in sport organizations: A multilevel perspective*. Routledge, 2019.
5. Manea, A.D. – Educația incluzivă – teorie și aplicații, Editura Școala Ardeleană, Cluj-Napoca, 2020;
6. Mijaică, R. – Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2015
7. Rusu, E., Baniță, E., - Sport și antidiscriminare, nr.5, 2020, [https://issuu.com/elena1r/docs/revista\\_sport\\_si\\_antidiscriminare\\_-nr.5-\\_august\\_20](https://issuu.com/elena1r/docs/revista_sport_si_antidiscriminare_-nr.5-_august_20)
8. Scridon, A.I., Ciobanu, R.G. – Exerciții pentru o altfel de diversitate, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2022;

### Bibliografie facultativă:

9. Tamas, K., Foszto, L., Fleck, G. - Incluziune și excluziune, studii de caz asupra comunităților de rromi din România, Editura Institutului pentru studierea problemelor minorităților naționale, 2009

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații

1. Analiza conceptelor de egalitate, diversitate și incluziune	Discuții în grup, studiu de caz	2 ore	Studentii vor discuta și analiza diferite concepte și definiții ale egalității, diversității și incluziunii în sport.
2. Studiu de caz: exemple de programe sportive incluzive	Activitate în grup, prezentare	2 ore	Studentii vor analiza și prezenta exemple de programe de sport care promovează incluziunea.
3. Barierele de acces la activitățile sportive și soluții posibile	Discuții, brainstorming	2 ore	Identificarea barierelor și propunerea unor soluții pentru accesul egal la activități fizice.
4. Analiza politicilor internaționale de incluziune prin sport	Prezentări individuale, dezbateri	2 ore	Studentii vor prezenta politici internaționale și vor discuta impactul acestora asupra incluziunii.
5. Crearea unei strategii pentru un mediu sportiv incluziv	Activitate de grup, proiectare	2 ore	Studentii vor elabora o strategie de incluziune pentru o organizație sportivă.
6. Studiu de caz: Impactul sportului asupra grupurilor marginalizate	Discuții, analiză de caz	2 ore	Studentii vor analiza impactul activităților sportive asupra grupurilor marginalizate și vor dezbate concluziile.
7. Dezvoltarea unui plan de activitate sportivă incluzivă	Proiect, lucru în grup	2 ore	Studentii vor dezvolta și prezenta un plan de activitate sportivă incluzivă pentru un grup specific.

**Bibliografie obligatorie:**

1. Lieberman, D.E. – O istorie naturală a exercițiului fizic – Știința mișcării, a odihnei și a sănătății, Editura Polirom, Iași, 2022;
2. Arora, K., & Wolbring, G. (2022). Kinesiology, physical activity, physical education, and sports through an equity/equality, diversity, and inclusion (EDI) lens: A scoping review. *Sports*, 10(4), 55.
3. Abt, G., Boreham, C., Davison, G., Jackson, R., Wallace, E., & Williams, A. M. (2021). Equality, diversity, and inclusion: Policy statement. *Journal of Sports Sciences*, 39(24), 2847-2849.
4. Cunningham, George B. Diversity and inclusion in sport organizations: A multilevel perspective. Routledge, 2019.
5. Manea, A.D. – Educația incluzivă – teorie și aplicații, Editura Școala Ardeleană, Cluj-Napoca, 2020;
6. Mijaică, R. – Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2015
7. Rusu, E., Baniță, E., - Sport și antidiscriminare, nr.5, 2020,  
[https://issuu.com/elena1r/docs/revista\\_sport\\_si\\_antidiscriminare\\_-nr.5-\\_august\\_20](https://issuu.com/elena1r/docs/revista_sport_si_antidiscriminare_-nr.5-_august_20)
8. Scridon, A.I., Ciobanu, R.G. – Exerciții pentru o altfel de diversitate, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2022;

**Bibliografie facultativă:**

9. Tamas, K., Foszto, L., Fleck, G. - Incluziune și excluziune, studii de caz asupra comunităților de rromi din România, Editura Institutului pentru studierea problemelor minorităților naționale, 2009

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

## 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Înțelegerea și aplicarea conceptelor de egalitate, diversitate și incluziune în sport	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi, eseu argumentativ privind măsurile de incluziune în sport	40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Capacitatea de a dezvolta și implementa activități sportive incluzive, adaptate pentru diferite grupuri	Evaluare practică: Proiectarea și prezentarea unui program de activități sportive pentru incluziune socială	60%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea, înțelegerea și aplicarea conceptelor de egalitate, diversitate și incluziune în sport și exerciții fizice.</li><li>• Capacitatea de a proiecta și implementa activități sportive incluzive pentru diverse categorii de participanți, indiferent de gen, vârstă, etnie, sau dizabilități.</li><li>• Demonstrarea abilității de a evalua impactul activităților sportive asupra incluziunii sociale și de a propune îmbunătățiri.</li><li>• Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la seminarii/laboratoare pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.</li></ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

**Conf. dr. Ioan TURCU,**  
Decan



**Conf. dr. Raluca MIJAICĂ,**  
Titular de curs



**Conf. dr. Florentina NECHITA,**  
Director de departament



**Conf. dr. Raluca MIJAICĂ,**  
Titular de seminar



Notă:

- <sup>1)</sup> Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- <sup>3)</sup> Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);



<sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Institutia de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educatie Fizică și Motricitate Speciala
1.4 Domeniul de studii master... <sup>1)</sup>	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership-ul fitness-ului si activităților recreative (în limba engleză) / profesor invatamantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Kinetoprofilaxia si starea de bine							
2.2 Titularul activităților de curs	Cioroiu Silviu Gabriel							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Cioroiu Silviu Gabriel							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Con inut <sup>2)</sup>	DAC
							Obligativitate <sup>3)</sup>	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distributia fondului de timp					72 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități. temă de casă: - luarea la cunoștință a informațiilor prin studiul anticipat al bibliografiei recomandate / tematică curs;					2
3.7 Total ore studiu individual	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite <sup>4)</sup>	4				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezenta minim 80%</li> <li>• Sustinerea unei prelegeri in cadrul seminariilor si o evaluare orala, cu media lor de peste 5 (cinci).</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Absolventul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelul bio-motric pe categorii de vârstă și gen.</p>

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>La finalizarea disciplinei studentul(a) va fi capabil(ă):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să cunoască noțiunile de bază referitoare la termenul de fitness</li> <li>• să cunoască mijloacele care pot duce la creșterea capacității fizice</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea disciplinei studentul(a) va fi capabil(ă):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să analizeze și sintetizeze informațiile pe care le-a primit</li> <li>• să evalueze nivelul de cunoaștere și să aprecieze necesitatea cooperării cu persoane cu mai multă experiență</li> <li>• să își însușească o serie de deprinderi și priceperi necesare exercitării profesiei</li> <li>• să fie capabil să integreze cunoștințele de la celelalte discipline</li> </ul>

#### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Starea de bine – valente și obiective. Kinetoprofilaxia și rolul ei în viața omului.	Prelegere, problematizare. Metode Intuitive – filme didactice	2 ore	
Mijloacele și metodele kinetoprofilaxiei. Rolul fitnessului în acest sistem		2 ore	
Kinetoprofilaxia afecțiunilor cu incidență crescută la adultul tânăr		2 ore	
Kinetoprofilaxia deficiențelor fizice funcționale		2 ore	
Viziuni moderne de prevenire a afecțiunilor locomotorii și traumatiche		2 ore	
Inducerea stării de bine din punct de vedere psihic		2 ore	
Fitnessul – mijloc al kinetoprofilaxiei		2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cioroiu, S.G. (2014). - Health Therapy: Concepts and Methods, AuthorHouse; <a href="http://www.amazon.com/Health-Therapy-Silviu-Gabriel-Cioroiu/dp/1491893354">http://www.amazon.com/Health-Therapy-Silviu-Gabriel-Cioroiu/dp/1491893354</a></li> <li>2. Cioroiu, S.G. (2015)– Ghid practic pentru recuperarea kinetică a deficiențelor fizice, Volumul 1, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov</li> <li>3. Cioroiu, S.G. (2015)– Ghid practic pentru recuperarea kinetică a deficiențelor fizice, Volumul 2, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov</li> <li>4. Cioroiu, S.G. (2016)– Kinetoprofilaxia și kinetoterapia în afecțiunile traumatiche, Editura Universității</li> </ol>			

Transilvania din Brasov, Braşov

Bibliografie facultativa:

1. Cioroiu, S.G. (2012)– Kinetoterapie - de la teorie la practică, Ed. Universităţii Transilvania din Braşov , Braşov
2. Cioroiu, S.G.(2016) – Anatomie aplicată, Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov
3. Cioroiu, S.G (2013). – Educaţie pentru optimizarea condiţiei fizice şi a stării de sănătate, Curs destinat studenţilor din ciclul de studii universitare de masterat, Ed. Universităţii Transilvania din Braşov,
4. Albu, Constantin (2004) –coord, Kinetoterapia pasivă, Editura Polirom, Iaşi, 2004
5. Neagu, Nicolae (2012) – Culturism şi fitness, Întreţinere şi performanţă. Editura University Press, Tîrgu Mureş.
6. Aftimiuc O. (2012). Fitness – teorie şi metodică. Editura Bren. Bucureşti
7. Constantin I.C. (2012). Fitness – ghid pentru începători. Editura PIM. Iaşi
8. Neagu N (2012). Culturism si fitness. Intretinere si performanta, Editura University Press, Targu Mures

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învăţare	Nr. de ore	Observaţii
Starea de bine in viziunea OMS	Explicaţie  Studiul individual şi în grup, sustineri de prezentari ppt	2 ore	
Mijloacele kinetoprofilaxiei – exemplificare, exersare.		2 ore	
Complexe de exercitii pentru profilaxia afectiunilor cardiovasculare, respiratorii si metabolice		4 ore	
Complexe de exercitii pentru profilaxia deficientelor fizice ale spatelui si membrelor		4 ore	
Complexe de exercitii pentru profilaxia afectiunilor traumatice si locomotorii		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Cioroiu, S.G (2014). - Health Therapy: Concepts and Methods, AuthorHouse; <http://www.amazon.com/Health-Therapy-Silviu-Gabriel-Cioroiu/dp/1491893354>
2. Cioroiu, S.G. (2015)– Ghid practic pentru recuperarea kinetică a deficienţelor fizice, Volumul 1, Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov
3. Cioroiu, S.G. (2015)– Ghid practic pentru recuperarea kinetică a deficienţelor fizice, Volumul 2, Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov
4. Cioroiu, S.G. (2016)– Kinetoprofilaxia şi kinetoterapia în afecţiunile traumatice, Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov

Bibliografie facultativa:

5. Cioroiu, S.G. (2012)– Kinetoterapie - de la teorie la practică, Ed. Universităţii Transilvania din Braşov , Braşov
6. Cioroiu, S.G.(2016) – Anatomie aplicată, Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov
7. Cioroiu, S.G (2013). – Educaţie pentru optimizarea condiţiei fizice şi a stării de sănătate, Curs destinat studenţilor din ciclul de studii universitare de masterat, Ed. Universităţii Transilvania din Braşov,
8. Neagu, Nicolae (2012) – Culturism şi fitness, Întreţinere şi performanţă. Editura University Press, Tîrgu Mureş.
9. Aftimiuc O. (2012). Fitness – teorie şi metodică. Editura Bren. Bucureşti
10. Constantin I.C. (2012). Fitness – ghid pentru începători. Editura PIM. Iaşi
11. Neagu N (2012). Culturism si fitness. Intretinere si performanta, Editura University Press, Targu Mures

9. Coroborarea continuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţilor epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului



--

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 notiunilor prezentate pe parcursul cursului	Evaluarea proiectului pe tema dată conform itemilor şi baremului stabilit şi comunicat în cadrul cursurilor. Examen scris	25 %  75%

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea notiunilor de kinetoprofilaxie pentru diferite posibile afectiuni, in practica curenta	Două evaluari în cadrul seminariilor cu medie peste 5 (cinci).	Conditioneaza examenul scris
10.6 Standard minim de performanță			
Studentul are formată capacitatea de selectare a datelor relevante pentru domeniul educatiei fizice, cu scopul promovarii miscarii in scop profilactic, in vederea mentinerii starii de sanatate			
Indeplinirea criteriilor disciplinei, prin obtinerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 si 10.5) de minim 5 (cinci).			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<b>Conf. dr. Ioan TURCU,</b> Decan 	<b>Conf. dr. Florentina NECHITA,</b> Director de departament 
<b>Prof. dr. Silviu Gabriel CIOROIU,</b> Titular de curs 	<b>Prof. dr. Silviu Gabriel CIOROIU,</b> Titular de laborator 

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de .....1)	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii2)	Masterat/Zi
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership -ul fitness-ului si activităților recreative (în limba engleză) / profesor de educatie fizica in invatantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	CONSILIERE SPORTIVA							
2.2 Titularul activităților de curs	Dana Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Dana Bădău							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut3) Obligativitate)	DAP DI

### 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/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite5)	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
-------------------------------	------------------------------

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor
--	---

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p>Cp3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și activităților recreative</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	<input type="checkbox"/> Însușirea conceptelor și formarea competențelor de utilizare a instrumentelor specifice consilierii sportive în activitățile recreative și sportive
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<input type="checkbox"/> Însușirea noțiunilor de bază, principiilor și conceptelor specifice consilierii și orientării sportive <input type="checkbox"/> cunoașterea rolului și responsabilităților consilierului sportiv <input type="checkbox"/> formarea competențelor de comunicare specifice consilierii sportive <input type="checkbox"/> organizarea, conducerea și monitorizarea sedintelor de consiliere sportivă

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Consiliere sportivă: o privire de ansamblu, obiectiv, beneficii. Tipuri de consiliere sportivă	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
2. Responsabilitățile unui consilier sportiv. Atribuțiile unui consilier sportiv. Cunoștințe și abilități necesare unui consilier sportiv	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
3. Principiile consilierii sportive. Strategii de consiliere sportivă	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
4. Consiliere sportivă în promovarea și motivarea activității fizice regulate	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
5. Comunicare eficientă în consilierea sportivă	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
6. Consiliere sportivă în activități recreative și fitness. Necesitatea și rolul implementării consilierii în centrele de fitness	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
7. Consiliere de leadership și coaching în sport. Managementul unei afaceri de consiliere sportivă	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
<b>Bibliografie</b> 1. Badau D. Sport counseling, notes of course for internal use, UNITBV, 2024 2. Paul McCarthy, Zoe Moffat (2023). Counselling Skills in Applied Sport Psychology, Publishing House Taylor & Francis 3. Margaret Hough, Penny Tassoni (2021). Counselling Skills and Theory. 5th Edition. Boost. 4. John Perry (2016). Sport Psychology: A Complete Introduction. Editura John Murray Press  <b>Bibliografie opțională</b> 1. Mircea Miclea, Gabriela Lemeni - Consiliere și orientare. ghid de educație pentru cariera, Edit. Asociația de științe cognitive din România, 2010 2. Alexandra Silvaș - Consiliere și orientare, curs pentru uzul studenților, Universitatea "Petru Maior" 2008 3. Mihai JIGĂU coord. - Consilierea carierei adulților, note de curs, Institutul de Științe ale Educației, Buc., 2003 4. Standard ocupațional - Consilier sportiv 5. Ghid de orientare și consiliere profesională - <a href="http://www.cnslr-fratia.ro/media/8385/55112_ghid_final.pdf">http://www.cnslr-fratia.ro/media/8385/55112_ghid_final.pdf</a>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații



1. Relații interpersonale și consiliere sportivă	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
2. Consiliere sportivă în școli: promovarea comportamentului activ și a stilului de viață	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
3. Organizarea și structura unei sesiuni de consiliere sportivă	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
4. Cariera de consilier sportiv	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
5. Consiliere sportivă și wellness	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
6. Interrelația și rețeaua dintre consilierul sportiv și alți profesioniști cheie	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
7. Evaluarea în consilierea sportivă	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
8. Tipuri de chestionare și exemple în consilierea sportivă	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
9. Exemple de întrebări pentru o sesiune de consiliere sportivă	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
10. Protocol pentru o Sesiune de Consiliere Sportiva	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
11. Erori de evitat în consilierea sportivă	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
12. Consiliere sportivă și egalitate de gen în sport	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
13 Termeni specifici consilierii sportive	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
14. Recapitulare	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
<p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badau D. Sport counseling, notes of course for internal use, UNITBV, 2024</li> <li>2. Paul McCarthy, Zoe Moffat (2023). Counselling Skills in Applied Sport Psychology, Publishing House Taylor &amp; Francis</li> <li>3. Margaret Hough, Penny Tassoni (2021). Counselling Skills and Theory. 5th Edition. Boost.</li> <li>4. John Perry (2016). Sport Psychology: A Complete Introduction. Editura John Murray Press</li> </ol> <p><b>Bibliografie optionala:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mircea Miclea, Gabriela Lemeni - Consiliere si orientare. ghid de educatie pentru cariera, Edit. Asociatia de stiinte cognitive din Romania, 2010</li> <li>2. Alexandra Silvaș - Consiliere și orientare, curs pentru uzul studenților, Universitatea "Petru Maior" 2008</li> <li>3. Mihai JIGĂU coord. – Consilierea carierei adulților, note de curs, Institutul de Științe ale Educației, Buc., 2003</li> <li>4. Standard ocupational – Consilier sportiv</li> <li>5. Ghid de orientare și consiliere profesională –<a href="http://www.cnslr-fratia.ro/media/8385/55112_ghid_final.pdf">http://www.cnslr-fratia.ro/media/8385/55112_ghid_final.pdf</a></li> </ol>			





## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare. Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

## 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei.	Test redactional/ Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea portofoliului	Probă orală si prezentare power-point	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.-Prezenta: 80%			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU 	Director de departament Conf. dr. Florentina NECHITA 
Titular de curs Prof.dr. Dana BĂDĂU 	Titular de seminar/ laborator/ proiect Prof.dr. Dana BĂDĂU 

### Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master. <sup>1)</sup>	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP -UL FITNESS-ULUI SI ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE (în limba engleză) / Profesor invatamantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA SI PRACTICA ANTRENAMENTELOR LA APARATE DE FITNESS							
2.2 Titularul activităților de curs	Nechita Florentina							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Onea Gheorghe-Adrian							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

### 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/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					83 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>					83
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>					125
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>					5

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de fitness/ sala de gimnastică UniTBv

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p><b>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b> R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activității fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p><b>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</b> R.Î. 2.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p>
Competențe transversale	<p><b>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b> R.Î.2.3. Studentul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea cunoștințelor teoretice și a abilităților practice necesare pentru utilizarea corectă și eficientă a aparatelor de fitness, în vederea îmbunătățirii condiției fizice, promovării unui stil de viață sănătos și optimizării performanțelor sportive.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea unei tehnici corecte de execuție: Exersarea mișcărilor specifice pentru prevenirea accidentărilor și maximizarea rezultatelor.</li> <li>Dezvoltarea capacității de planificare a antrenamentelor: Crearea programelor personalizate pe obiective individuale (scădere în greutate, tonifiere, creșterea masei musculare).</li> <li>Integrarea fitness-ului în viața de zi cu zi: Educarea utilizatorilor cu privire la beneficiile pe termen lung ale activității fizice.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Fundamentele teoretice ale antrenamentelor la aparate de fitness	Prelegere interactivă, prezentare power point	2 ore	
2.Principii fundamentale ale antrenamentelor la aparate de fitness	Prelegere interactivă, prezentare power point	2 ore	
3.Biomecanica exercițiilor pe aparate de fitness	Prelegere interactivă, prezentare power point	2 ore	
4.Planificarea și programarea antrenamentelor la aparate	Prelegere interactivă, prezentare power point	2 ore	
5.Metode avansate de antrenament la aparate	Prelegere interactivă, prezentare power point	2 ore	
6.Monitorizarea progresului și evaluarea performanței în antrenamentele la aparate	Prelegere interactivă, prezentare power point	2 ore	
7.Adaptarea antrenamentelor pentru diverse categorii de utilizator	Prelegere interactivă, prezentare power point	2 ore	
Bibliografie obligatorie			
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>ACSM (American College of Sports Medicine) (2021) - ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th Edition), Editura: Wolters Kluwer</b></li> <li><b>Belt Publishing Gregory Haff &amp; N. Travis Triplett (2016) - Essentials of Strength Training and Conditioning (4th Edition), Editura: Human Kinetics</b></li> </ol>			

3. **Brad J. Schoenfeld (2020)** - *Science and Development of Muscle Hypertrophy (2nd Edition)*, Editura: Human Kinetics
4. **Bret Contreras (2019)** - *Glute Lab: The Art and Science of Strength and Physique Training*, Editura: Victory
5. **Keith Baar (2021)** - *Strength and Hypertrophy Training: Science and Application*, Editura: Routledge
6. **Michael Boyle (2018)** - *New Functional Training for Sports*, Editura: Human Kinetics
7. **Stuart McGill (2017)** - *Back Mechanic: The Step-by-Step McGill Method to Fix Back Pain*, Editura: Backfitpro Inc.
8. **William J. Kraemer & Steven J. Fleck (2019)** - *Designing Resistance Training Programs (4th Edition)*, Editura: Human Kinetics

Bibliografie facultativă

1. **Andy Galpin (2022)** - *Unplugged: Evolve from Technology to Upgrade Your Fitness, Performance, and Consciousness*, Editura: Victory Belt Publishing.
2. **Bryan Mann (2018)** - *Developing Explosive Athletes: Use of Velocity Based Training in Training Athletes*, Editura: Ultimate Athlete Concepts
3. **Ian Jeffreys & Jeremy Moody (2016)** - *Strength and Conditioning for Sports Performance*, Editura: Routledge
4. **Mike Israetel, Chad Wesley Smith, & James Hoffmann (2018)** - *Scientific Principles of Strength Training*, Editura: Juggernaut Training Systems

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Clasificarea aparatelor de fitness: Realizarea unei diagrame comparative a aparatelor cardio, de forță și multifuncționale, cu scopul lor și utilizările în funcție de obiectivele de antrenament.	Demonstrația Exersarea	2 ore	
2.Comparație practică între exercițiile pe aparate vs. exercițiile libere: Abordări, avantaje și dezavantaje în dezvoltarea forței		2 ore	
3.Crearea unui plan de antrenament pentru dezvoltarea forței (fără a depăși limitele fiziologice), bazat pe principii de progresie și suprasolicitare.		4 ore	
4.Evaluarea unui aparat de fitness: Analiza unui aparat popular de fitness (ex. bancă de presă, aparat pentru picioare) și evaluarea biomecanică a acestuia în raport cu poziționarea utilizatorului și eficiența exercițiilor.		2 ore	
5.Analiza comparației exercițiilor libere vs. exerciții pe aparate: Care sunt avantajele și dezavantajele în funcție de biomecanica fiecărei mișcări.		2 ore	
6.Crearea unui program pentru hipertrofie folosind aparate: Designul unui program cu seturi și repetiții specifice pentru dezvoltarea masei musculare.		2 ore	
7.Proiectarea unui antrenament pentru îmbunătățirea forței pe aparate: Structurarea unui plan pentru creșterea forței maxime utilizând doar aparate de fitness.		2 ore	
8.Proiectarea unui program mixt: <b>Cum să combini antrenamentele de forță și rezistență</b>		2 ore	

pe aparate pentru a maximiza eficiența.		
9.Tehnici de HIIT pe aparate: Crearea unui program HIIT pentru utilizatorii avansați, axat pe utilizarea eficientă a aparatelor de fitness pentru maximizarea performanței și arderii grăsimilor.	4 ore	
10.Proiectarea unui plan de antrenament pentru urmărirea progresului unui utilizator pe aparate pe termen lung.	2 ore	
11.Examinarea impactului tehnologiilor de monitorizare a performanței asupra antrenamentelor de forță pe aparate.	2 ore	
12.Proiectarea unui program pentru seniori pe aparate de fitness	2 ore	
Bibliografie obligatorie		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ACSM (American College of Sports Medicine) (2021)</b> - <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th Edition)</i>, Editura: Wolters Kluwer</li> <li>2. <b>Belt Publishing Gregory Haff &amp; N. Travis Triplett (2016)</b> - <i>Essentials of Strength Training and Conditioning (4th Edition)</i>, Editura: Human Kinetics</li> <li>3. <b>Brad J. Schoenfeld (2020)</b> - <i>Science and Development of Muscle Hypertrophy (2nd Edition)</i>, Editura: Human Kinetics</li> <li>4. <b>Bret Contreras (2019)</b> - <i>Glute Lab: The Art and Science of Strength and Physique Training</i>, Editura: Victory</li> <li>5. <b>Keith Baar (2021)</b> - <i>Strength and Hypertrophy Training: Science and Application</i>, Editura: Routledge</li> <li>6. <b>Michael Boyle (2018)</b> - <i>New Functional Training for Sports</i>, Editura: Human Kinetics</li> <li>7. <b>Stuart McGill (2017)</b> - <i>Back Mechanic: The Step-by-Step McGill Method to Fix Back Pain</i>, Editura: Backfitpro Inc.</li> <li>8. <b>William J. Kraemer &amp; Steven J. Fleck (2019)</b> - <i>Designing Resistance Training Programs (4th Edition)</i>, Editura: Human Kinetics</li> </ol>		
Bibliografie facultativă		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Andy Galpin (2022)</b> - <i>Unplugged: Evolve from Technology to Upgrade Your Fitness, Performance, and Consciousness</i>, Editura: Victory Belt Publishing.</li> <li>2. <b>Bryan Mann (2018)</b> - <i>Developing Explosive Athletes: Use of Velocity Based Training in Training Athletes</i>, Editura: Ultimate Athlete Concepts</li> <li>3. <b>Ian Jeffreys &amp; Jeremy Moody (2016)</b> - <i>Strength and Conditioning for Sports Performance</i>, Editura: Routledge</li> <li>4. <b>Mike Israetel, Chad Wesley Smith, &amp; James Hoffmann (2018)</b> - <i>Scientific Principles of Strength Training</i>, Editura: Juggernaut Training Systems</li> </ol>		





### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Asociațiile profesionale din domeniul **fitness** sunt interesate în formarea unor **specialiști certificați** care să îndeplinească standardele industriei și să aplice cele mai bune practici. Cursurile trebuie să fie orientate pe **pregătirea profesională și abilitățile necesare pentru a lucra eficient în industria fitness-ului. Certificări și standarde internaționale**: Cursurile și seminariile trebuie să fie aliniate la cerințele internaționale și să sprijine obținerea de **certificări recunoscute internațional** în domeniu (ex. certificat de antrenor personal, specializare în antrenamente de forță).

## 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs 10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Cunoașterea noțiunilor teoretice prezentate la curs	Examen scris	70%
	Prezentarea unui plan de antrenament pentru dezvoltarea forței și rezistenței musculare	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participare în proporție de minim 80% la lucrările practice și de 50% la curs.</li><li>• Elaborarea a două referate de specialitate</li><li>• Acumularea unui bagaj minim de cunoștințe privind noțiunile de obezitate predate la curs.</li></ul> <p>Nota finală : nota minima pentru promovare este 5 (cinci), atât la prezentarea referatelor, cât și la examenul scris. Nota finala (media) este obținută din examenul scris (70%) și din nota obținută la prezentarea unui plan de antrenament (30%).</p>		

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<b>Conf. dr. Ioan TURCU,</b> Decan 	<b>Conf. dr. Florentina NECHITA,</b> Director de departament 
<b>Conf. dr. Florentina NECHITA,</b> Titular de curs 	<b>Lector dr. Gheorghe Adrian ONEA,</b> Titular de laborator 

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup>	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership -ul fitness-ului si activităților recreative (în limba engleză)/ profesor în învățământul liceal si postliceal.

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Teoria și practica activităților fizice: gimnastica aerobică</b>							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

### 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/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități.....					
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>	83				
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>	125				
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de fitness/ sala de gimnastică UniTBv



## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p><b>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b>  R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activității fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p><b>C3 Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b>  R.Î. 3.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p>
Competențe transversale	<p><b>CT1 Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</b>  R.Î.1.3. Studentul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p><b>CT2 Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b>  R.Î.2.3. Studentul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Înșușirea cunoștințelor generale, a priceperilor și deprinderilor teoretice, metodice și practic – operaționale necesare conceperii unor programe de fitness de tip aerobic</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea și perfecționarea capacității de aplicare a mijloacelor folosite în fitness-ul de tip aerobic</li> <li>Formarea capacității de predare prin metode moderne a activității fizice – gimnastica aerobică</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Scurt istoric al gimnasticii aerobice	Prelegere, prezentare power point, materiale multimedia	2 ore	
2.Noțiuni conceptuale despre gimnastica aerobică		2 ore	
3.Conceptul de fitness –tip aerobic		2 ore	
4. Importanța profilactică și terapeutică a gimnasticii aerobice		2 ore	
5.Evoluție și principii de bază în conceperea programelor de gimnastică aerobică		2 ore	
6. Modalități de elaborare a programelor moderne de gimnastică acrobatică		2 ore	
7. Gimnastica acrobatică –ramură sportivă competitivă		2 ore	

**Bibliografie obligatorie:**

1. Lieberman, D. E. (2022) - O istorie naturala a exercitiului fizic, Editura Polirom;
2. Nechita, F. (2022) – Fitness, curs în format IFR, UniTBv;
3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov;
4. Păduraru, O. (2021) - Primul manual de fitness din Romania, Editura Letras, ISBN: 978-606-071-671-6;
5. Rus, V. (2021) – Fitness Mondo – abordare sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare și secretele pentru o viață mai bună și fitness de impact, Editura Press, ISBN: 978-606-949-815-6.
6. Cooper, Kenneth H. "The history of aerobics (50 years and still counting)." *Research quarterly for exercise and sport* 89.2 (2018): 129-134.
7. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036 13.01 (2024): 38-41.*

**Bibliografie facultativă:**

1. Jenkis, R. (2001) - Fitness-gimnastică pentru toți, Ed Alex-Alex, București;
2. Cooper, Kenneth H. *Aerobics program for total well-being: Exercise, diet, and emotional balance.* Bantam, 2013.
3. Said, M., Lamya, N., Olfa, N., & Hamda, M. (2017). Effects of high-impact aerobics vs. low-impact aerobics and strength training in overweight and obese women. *J Sports Med Phys Fitness, 57(3), 278-288.*

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Programe de gimnastică aerobică pentru menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate		6 ore	
2. Programe de gimnastică aerobică pentru tonifierea musculaturii	Explicatia, Demonstrația	6 ore	
3. Programe de gimnastică aerobică pentru creșterea condiției fizice	Exersarea	8 ore	
4. Programe de gimnastică aerobică pe grupe de vârstă		8 ore	

**Bibliografie obligatorie**

1. Azyzatullova, G., T. Sakharnova. (2020) "Analysis and trends of development of sports aerobics." *Human Sport Medicine* 20, no. 2: 90–98. <http://dx.doi.org/10.14529/hsm200211>.
2. Deineko, A., I. Belenkaya. (2020) "Improving the physical training of young acrobats by means of basic gymnastics." *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), no. 5(125): 63–67.* [http://dx.doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2020.5\(125\).11](http://dx.doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2020.5(125).11).
3. Fazendeiro Batista, Paula, André Pisco de Moura. (2019) "Students as active learners on their assessment process in an acrobatic gymnastics unit: study in preservice physical education teachers' school placement." *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje* 5, no. 2: 365. <http://dx.doi.org/10.22370/ieya.2019.5.2.1730>.

**Bibliografie facultativă**

1. Hong, Y., and G. P. Brüggemann. (1992) "A three dimensional simulation model for the development of new airborne movements in gymnastics, diving and acrobatics." *Journal of Biomechanics* 25, no. 7: 777. [http://dx.doi.org/10.1016/0021-9290\(92\)90506-v](http://dx.doi.org/10.1016/0021-9290(92)90506-v).
2. Jipa, I. (1974) – Lecții de gimnastică modernă și de întreținere, ed. Stadion, București;
3. Cretu, M., Mihăilă, I. (2012) "Acrobatic Training of Junior Athletes in Gymnastics." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 46 : 4165–68. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.219>.
4. Stoenescu, G. (1987) – Gimnastica de întreținere, Ed. Sport-Turism, București;





**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a indivizilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Conceperea unui portofoliu cu delimitări conceptuale privind predarea gimnastici acrobatice în școală	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și executarea unor exerciții de gimnastică acrobatică pe baza unui plan de lecție în școală	Evaluare probă practico-metodică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la proba practico-metodică și la portofoliul susținut oral.</li><li>• Prezența obligatorie 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.</li></ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<b>Conf. dr. Ioan TURCU,</b> Decan 	<b>Conf. dr. Florentina NECHITA,</b> Director de departament 
<b>Conf. dr. Florentina NECHITA,</b> Titular de curs 	<b>Conf. dr. Florentina NECHITA,</b> Titular de laborator 

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane din Brașov
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup>	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership-ul fitness-ului și activităților recreative (în limba engleză)/ Profesor invatamantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Prim ajutor și traumatologie sportivă							
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. Martoma Alina-Mirela							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr. Olteanu Mircea-Ionuț							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DSI
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala cu aparatura informatică
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala cu aparatura informatică

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1 Absolventul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Absolventul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vârstă și gen.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să cunoască principalele traumatologii sportive, programele de recuperare kinetoterapeutice.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitatea de a utiliza și aplica mijloacele moderne și programe kinetoterapeutice de recuperare.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Alimentația rațională la sportivi. Igiena individuală a sportivului.	Prelegere Prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
2. Traumatismele (contuzii, plăgi, entorse, luxații, fracturi).		2 ore	
3. Stopul cardiac, respirator și stopul cardiorespirator.		2 ore	
4. Patologiile traumatice ale membrului superior		2 ore	
5. Patologiile traumatice ale membrului inferior		2 ore	
6. Patologiile traumatice ale umărului		2 ore	
7. Sindromul lombar dureros		2 ore	
Bibliografie obligatorie			
1. Brukner P et all., (2017), Brukner & Khan's. Clinical Sports Medicine, Ed. McGraw-Hill Education, Australia			
2. Drăgan C, Pădure L., (2024), Metodologie și tehnici de kinetoterapie, Editura Național, București;			
3. Iancu C, Armean P, Armean M., (2024), Măsuri de prim-ajutor și intervenții de nursing în urgențele medico-			

chirurgicale, Editura Universitatea Carol Davilla, București;

4. Joyce D., (2015), Sports injury prevention and rehabilitation, Editura Taylor & Francis Ltd, Londra;
5. Olteanu M.I. (2024), „Măsurare și Evaluare în Kinetoterapie”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov;
6. Olteanu M.I., (2020) “Semiologie generală – De la teorie la practică”, Editura Universității Transilvania, Brașov;
7. Olteanu M.I., Martoma A.,(2021) “Teste de kinetoterapie – Volumul 1”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov;
8. Watkins J., (2014), Fundamental biomechanics of sport and exercise, Editura Taylor & Francis, Londra.

#### Bibliografie facultativă

1. Crețu, A., (2000), “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti;
2. Cioroiu, S. G., (2009), “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov;
3. Moțuț D., (2009), Enciclopedia de Kinetoterapie,, volumul 2, Editura Semne, București;
4. Watkins J., (2014), Fundamental biomechanics of sport and exercise, Editura Taylor & Francis, Londra;
5. Joyce D., (2015), Sports injury prevention and rehabilitation, Editura Taylor & Francis Ltd, Londra.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Plan alimentar la sportivi. Măsurile de igiena.	Convorbire Explicatia Demonstratia Prezentare media	2 ore	
2. Măsurile de prim ajutor în cazul entorselor, luxațiilor, fracturilor		2 ore	
3. Semne, simptome si masuri de prim ajutor in cazul stopului cardiac, respirator si cardiorespirator		2 ore	
4. Exerciții pentru membrul superior		2 ore	
5. Exerciții pentru membrul inferior		2 ore	
6. Exerciții pentru umăr		2 ore	
7. Exerciții pentru coloana lombară (Programul Williams)		2 ore	

#### Bibliografie obligatorie

1. Brukner P et all., (2017), Brukner & Khan’s Clinical Sports Medicine, Editura McGraw-Hill Education, Australia;
2. Drăgan C, Pădure L., (2024), Metodologie și tehnici de kinetoterapie, Editura Național, București;
3. Iancu C, Armean P, Armean M., (2024), Măsurile de prim-ajutor și intervenții de nursing în urgențele medico-chirurgicale, Editura Universitatea Carol Davilla, București;
4. Joyce D., (2015), Sports injury prevention and rehabilitation, Editura Taylor & Francis Ltd, Londra;
5. Olteanu M.I. (2024), „Măsurare și Evaluare în Kinetoterapie”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov;
6. Olteanu M.I., (2020) “Semiologie generală – De la teorie la practică”, Editura Universității Transilvania, Brașov;
7. Olteanu M.I., Martoma A.,(2021) “Teste de kinetoterapie – Volumul 1”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov;
8. Ozana-Tache G, Beuran M., (2017), Ghid de medicină fizică și recuperare medicală, Editura Scripta, București;
9. Watkins J., (2014), Fundamental biomechanics of sport and exercise, Editura Taylor & Francis, Londra.

#### Bibliografie facultativă

1. Crețu, A., (2000), “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti;
2. Cioroiu, S. G., (2009), “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov;
4. Watkins J., (2014), Fundamental biomechanics of sport and exercise, Editura Taylor & Francis, Londra;

5. Joyce D., (2015), Sports injury prevention and rehabilitation, Editura Taylor & Francis Ltd, Londra.

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice traumatologiei sportive și a primului ajutor	Examen scris	80 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Explicarea corectă a aspectelor conceptuale de traumatologie sportivă și prim ajutor	Verificare pe parcurs	20 %
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor de prim ajutor și traumatologie sportivă</li><li>Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la verificare pe parcurs, cât și la examenul scris.</li><li>Prezența obligatorie: 80% la seminar și la cursul teoretic 50%.</li></ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<b>Conf.dr. Ioan TURCU,</b> Decan 	<b>Conf.dr. Florentina NECHITA,</b> Director de departament 
<b>Lect.dr. Alina MARTOMA</b> Titular de curs 	<b>Lect.dr. Mircea-Ionuț OLTEANU</b> Titular de seminar/ laborator/ proiect 

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);

<sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de master. <sup>1)</sup>	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership-ul fitness-ului și activităților recreative (în limba engleză)/ Profeso învățământul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Antrenamentul personalizat în fitness și antrenamentul funcțional							
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. Ștefan Alecu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr. Ștefan Alecu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

### 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/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					70
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	6				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UnitBv dotată cu video-proiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de fitness cu dotări și instalații corespunzătoare.

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p><b>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b>  R.Î. 1.1. Absolventul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.  R.Î. 1.2. Absolventul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p><b>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</b>  R.Î. 2.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.  R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p><b>Cp3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b>  R.Î. 3.1. Absolventul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p>
Competențe transversale	<p><b>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</b>  R.Î. 1.1. Absolventul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.  R.Î. 1.2. Absolventul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vârstă și gen.</p> <p><b>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b>  R.Î. 2.1. Absolventul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.  R.Î. 2.2. Absolventul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.  R.Î. 2.3. Absolventul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea în rândul profesioniștilor calificați, abilitățile și competențele pentru a oferi instruire și îndrumare calitate în antrenamentul personalizat și antrenamentul funcțional.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea cunoștințelor teoretice și practice privind principiile biomecanice, fiziologice și psihologice care stau la baza antrenamentului personalizat și funcțional.</li> <li>• Creșterea competențelor în utilizarea echipamentelor moderne și tehnicilor de evaluare a condiției fizice, prin exerciții practice și simulări care să permită personalizarea antrenamentelor în funcție de nevoile individuale ale subiecților.</li> <li>• Îmbunătățirea abilităților de comunicare și motivație pentru a stabili relații eficiente cu elevii sau sportivii și pentru a-i susține în atingerea obiectivelor.</li> <li>• Consolidarea cunoștințelor privind planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor sau antrenamentelor de fitness și a activităților sportive cu specific din fitness.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotărilor și materialelor adaptate la activitățile de fitness.</li> <li>• Formarea abilităților de a organiza și conduce antrenamente de fitness personalizate și funcționale.</li> <li>• Creșterea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților.</li> <li>• Însușirea exercițiilor fundamentale pentru realizarea unor planuri de antrenament funcțional și antrenamente personalizate într-un mod științific și profesionist.</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Principiile de bază ale antrenamentului personalizat și funcțional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prelegere cu prezentare PowerPoint;</li> <li>• Dezbateri</li> </ul>	2	
2. Evaluarea inițială: postură, mobilitate și condiție fizică		2	
3. Exerciții funcționale pentru mobilitate, stabilitate și forță		2	
4. Personalizarea planurilor de antrenament pentru nevoi și obiective specifice		2	
5. Designul unui program personalizat: aspecte practice și teoretice		2	
6. Tendințe actuale și inovații în antrenamentul de fitness funcțional		2	
7. Evaluarea progresului și ajustarea programului de antrenament		2	

### Bibliografie obligatorie

- Bădău D., Bădău A., Grancea M. (2018).** Fitness. Postură și mișcare, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov.
- Bompa, T., Buzzichelli, C. (2018).** Periodization-6th edition, Theory and Methodology of Training, Human Kinetics Publishers.
- Boyle, M. (2016).** New Functional Training for Sports. Human Kinetics Publishers .
- Dinu, M. (2020).** Ghid practic de fitness și nutriție. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Gray, C. (2020).** The Complete Guide to Functional Training (3rd ed.). London: Bloomsbury Sport.
- Liebenson, Craig. (2014).** Functional training handbook. Ed. LWW.
- Lowery, L., (2016).** Functional fitness. The personal trainer's guide. Ed. Meyer&Meyer Sport (UK) Ltd.
- McGill, S. (2016).** Back Mechanic: The Secrets to a Healthy Spine Your Doctor Isn't Telling You. Waterloo: Backfitpro Inc.
- Osipov, A., et al. (2018).** Effect of functional training on physical fitness among athletes: A systematic review. Frontiers in Sports Science
- Stone, M., (2022).** Strength and Conditioning in Sports: From Science to Practice, Ed. Routledge.

### Bibliografie facultativă

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008).** Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics.
- Cook, G. (2010).** Movement: Functional movement systems: Screening, assessment, corrective strategies. On Target Publications.
- Chek, P. (2001).** How to eat, move, and be healthy! C.H.E.K. Institute.
- Clark, M. A., Lucett, S. C., & Corn, R. J. (2010).** NASM Essentials of Personal Fitness Training. Jones & Bartlett Learning.
- Gamble, P. (2006).** Strength and conditioning for team sports: Sport-specific physical preparation for high performance. Routledge.
- Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2007).** Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts. Human Kinetics.
- Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2009).** Supertraining. Ultimate Athlete Concepts.

<b>Wilmore, J. H., &amp; Costill, D. L. (2004). Physiology of sport and exercise. Human Kinetics.</b>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Evaluarea compoziției corporale prin metode de măsurare directă și indirectă	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicația</li> <li>• Demonstrația</li> <li>• Observația</li> <li>• Studiu de caz</li> <li>• Exersarea</li> </ul>	2	
2. Testarea mobilității și flexibilității: evaluarea articulațiilor și a grupelor musculare		2	
3. Evaluarea forței și rezistenței musculare: utilizarea testelor de forță		2	
4. Măsurarea capacității aerobe prin teste de anduranță		2	
5. Proiectarea unui plan de antrenament funcțional pentru prevenirea accidentărilor la sportivi		2	
6. Crearea unui program de antrenament funcțional pentru creșterea stabilității trunchiului		2	
7. Elaborarea unui plan de antrenament pentru dezvoltarea mobilității articulațiilor gleznelor și șoldurilor		2	
8. Realizarea unui plan de antrenament pentru seniori		2	
9. Programe de antrenament pentru grupuri: diferențe între individualizare și abordări colective		2	
10. Utilizarea tehnologiei de monitorizare a activității fizice în antrenamentele funcționale		2	
11. Crearea unui program de antrenament cu kettlebells pentru forță și condiționare funcțională		2	
12. Elaborarea unui plan de antrenament pentru arderea grăsimilor utilizând metode de intensitate variabilă		2	
13. Proiectarea unui program de antrenament funcțional pentru sportivi de performanță		2	
14. Antrenament funcțional cu bandă elastică: exerciții pentru forță și flexibilitate		2	
<p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <p><b>Bădău D., Bădău A., Grancea M. (2018).</b> Fitness. Postură și mișcare, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov.</p> <p><b>Bompa, T., Buzzichelli, C. (2018).</b> Periodization-6th edition, Theory and Methodology of Training, Human Kinetics Publishers.</p> <p><b>Boyle, M. (2016).</b> New Functional Training for Sports. Human Kinetics Publishers .</p> <p><b>Dinu, M. (2020).</b> Ghid practic de fitness și nutriție. București: Editura Didactică și Pedagogică.</p> <p><b>Gray, C. (2020).</b> The Complete Guide to Functional Training (3rd ed.). London: Bloomsbury Sport.</p> <p><b>Liebenson, Craig. (2014).</b> Functional training handbook. Ed. LWW.</p> <p><b>Lowery, L., (2016).</b> Functional fitness. The personal trainer’s guide. Ed. Meyer&amp;Meyer Sport (UK) Ltd.</p> <p><b>McGill, S. (2016).</b> Back Mechanic: The Secrets to a Healthy Spine Your Doctor Isn't Telling You. Waterloo: Backfitpro Inc.</p> <p><b>Osipov, A., et al. (2018).</b> Effect of functional training on physical fitness among athletes: A systematic review. Frontiers in Sports Science</p> <p><b>Stone, M., (2022).</b> Strength and Conditioning in Sports: From Science to Practice, Ed. Routledge.</p> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <p><b>Baechle, T. R., &amp; Earle, R. W. (2008).</b> Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics.</p> <p><b>Cook, G. (2010).</b> Movement: Functional movement systems: Screening, assessment, corrective strategies. On Target Publications.</p>			

Chek, P. (2001). How to eat, move, and be healthy! C.H.E.K. Institute.

Clark, M. A., Lucett, S. C., & Corn, R. J. (2010). NASM Essentials of Personal Fitness Training. Jones & Bartlett Learning.

Gamble, P. (2006). Strength and conditioning for team sports: Sport-specific physical preparation for high performance. Routledge.

Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2007). Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts. Human Kinetics.

Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2009). Supertraining. Ultimate Athlete Concepts.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of sport and exercise. Human Kinetics.



**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**



- Actualizarea constantă a conținutului curriculumului în conformitate cu tendințele și standardele profesionale.
- Dezvoltarea competențelor practice și aplicațiilor reale pentru angajatori și clienți și sistemul educațional din România.
- Implicarea activă a reprezentanților comunităților epistemice și ale asociațiilor profesionale în procesul educațional.
- Implementarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback-ul direct al angajatorilor și specialiștilor din domeniu.

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Nivelul de însușire a cunoștințelor referitoare la utilizarea principiilor, regulilor, sistemelor de acționare și mijloacelor specifice antrenamentului personalizat și antrenamentului funcțional.	Examen oral	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Analiza intervențiilor studentului în activitățile de LP și susținerea proiectului (plan de antrenament personalizat sau funcțional).	Proiect	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivelul de <b>cunoștințe teoretice</b> necesar pentru promovare – <b>minim nota 5 (cinci)</b>;</li> <li>• Prezentarea proiectului – <b>minim nota 5 (cinci)</b>;</li> <li>• Prezența la <b>minim 50%</b> sesiuni de curs.</li> <li>• Prezența la <b>minim 80%</b> sesiuni de LP.</li> </ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<p><b>Conf.dr. Ioan TURCU,</b> Decan</p> 	<p><b>Conf.dr. Florentina NECHITA,</b> Director de departament</p> 
--	--

<b>Lect.dr. Ștefan ALECU</b> <b>Titular de curs</b> 	<b>Lect.dr. Ștefan ALECU</b> <b>Titular de seminar/ laborator/ proiect</b> 
---	---

Notă:

- <sup>1)</sup> Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- <sup>3)</sup> Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- <sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de master. <sup>1)</sup>	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership -ul fitness-ului si activităților recreative (în limba engleză) / Profes invatamantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Comunicare în activitățile motrice							
2.2 Titularul activităților de curs	Fîntîna Ioana-Maria							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Fîntîna Ioana-Maria							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DSI
							Obligativitate <sup>4)</sup>	-

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități.....					
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>	72				
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>	100				
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>	4				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elemente de integrare si comunicare (studiate la liceu)</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laborator dotat corespunzător cerințelor: videoproiector, mese, scaune</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>CP1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice R.Î. 1.3. Absolventul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>CP2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber R.Î. 2.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen. R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză. R.Î. 2.3. Absolventul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>CP3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber R.Î. 3.1. Absolventul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu. R.Î. 3.3. Absolventul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative R.Î. 1.1. Absolventul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie. R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, ținând cont de vederea extinderii cunoștințelor specifice. R.Î. 1.4. Absolventul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p>CT2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului R.Î. 2.1. Absolventul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante. R.Î. 2.3. Absolventul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea unor noțiuni, concepte specifice domeniului științei sportului și educației fizice, cu principalele teorii ale domeniului și modul în care acestea intervin în comunicarea și integrarea socială a individului.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Înțelegerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza tipurilor de comunicare în activitățile sportive;</li> <li>• Identificarea situațiilor concrete de aplicare a teoriilor și principiilor comunicării;</li> <li>• Cooperarea în echipă pentru rezolvarea sarcinilor specifice activităților motrice.</li> </ul>



## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Socializare – definiții, caracteristici, teorii explicative, stadii ale socializării.	<p style="text-align: center;">- Curs interactiv</p> <p>- Prelegere pe bază de slide, conversație și dezbateri</p> <p>- Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice</p>	2 ore	
Comunicarea – formă fundamentală a socializării. Factorii care influențează comunicarea		2 ore	
Activitățile motrice – factor de comunicare interumană		2 ore	
Activitățile motrice – factor favorizant al socializării		2 ore	
Tipuri de socializare în cadrul activităților motrice. Grupul sportiv: caracteristici, tipologie, dinamică, coeziunea, structura și statutul sociometric.		2 ore	
Impactul socio-cultural al activităților motrice		2 ore	
Rolul și consecințele atitudinii socializatoare în activitățile motrice		2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Curițianu I. Comunicare și integrare socială prin activități sportive, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0853-0, 2016.</li> <li>• Curițianu, I.M. Competitive relations and communication in team sports. Journal of social science research, 7(2), ISSN: 1276-1280, 2015.</li> <li>• Sofyan D, Abdullah KH, Akinci AY, Osiobe EU. Map-based communication: a pivotal function of knowledge information in sports. J Kaji Komun.;10(2):133-44, 2022.</li> <li>• Alshuraiaan, A. Exploring the Relationship Between Teacher-Student Interaction Patterns and Language Learning Outcomes in TESOL Classrooms. Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics, 5(3), 2023.</li> </ul> <p>Bibliografie facultativă</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandeira, A. da S., Ravagnani, F. C. de P., Barbosa Filho, V. C., de Oliveira, V. J. M., de Camargo, E. M., Tenório, M. C. M., Sandreschi, P. F., dos Santos, P. C., Ramires, V. V., Hallal, P. C., &amp; Silva, K. S. Mapping Recommended Strategies to Promote Active and Healthy Lifestyles Through Physical Education Classes: a Scoping Review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 19(1), 36, 2022.</li> </ul>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipologia comunicărilor</li> </ul>	<p>- Curs interactiv</p> <p>- Prelegere pe bază de slide, îmbunătățită prin conversație și dezbateri</p> <p>- Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice</p>	2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descifrarea comunicării nonverbale</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarea cu coechipierii în diferite sporturi</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarea cu antrenorii</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conflictul în sport</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fair-play-ul în sport</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociograma individuală. Sociograma unei etape de jocuri sportive Sociograma unui grup sportiv</li> </ul>		2 ore	

#### Bibliografie obligatorie

- Curițianu I. Comunicare și integrare socială prin activități sportive, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0853-0, 2016.
- Curițianu, I.M. Competitive relations and communication in team sports. Journal of social science research, 7(2), ISSN: 1276–1280, 2015
- Sofyan D, Abdullah KH, Akinci AY, Osiobe EU. Map-based communication: a pivotal function of knowledge information in sports. J Kaji Komun.;10(2):133–44, 2022.
- Alshuraiaan, A. Exploring the Relationship Between Teacher-Student Interaction Patterns and Language Learning Outcomes in TESOL Classrooms. Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics, 5(3), 2023.

#### Bibliografie facultativa

- Bandeira, A. da S., Ravagnani, F. C. de P., Barbosa Filho, V. C., de Oliveira, V. J. M., de Camargo, E. M., Tenório, M. C. M., Sandreschi, P. F., dos Santos, P. C., Ramires, V. V., Hallal, P. C., & Silva, K. S. Mapping Recommended Strategies to Promote Active and Healthy Lifestyles Through Physical Education Classes: a Scoping Review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 19(1), 36, 2022.



### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului



Formarea de profesioniști în domeniul științei sportului și educației fizice care să dețină competențele necesare pentru a oferi îndrumare în organizarea și conducerea activităților de fitness și a activităților motrice recreative pe categorii de vârstă, gen și potențialul bio-motric.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezentarea proiectului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 10 surse bibliografice)	Proiect	80%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Analiza intervențiilor studentului în activitățile de seminar	-	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• prezentarea proiectului elaborat din tematica discutată;			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de ..../...../.... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de ..../...../.....

Decan Conf. dr. Ioan TURCU 	Conf. dr. Florentina NECHITA Director de departament 
--	---

<p>Conf. dr. Ioana-Maria FÎNTÎNĂ Titular de curs</p> 	<p>Conf. dr. Ioana-Maria FÎNTÎNĂ Titular de seminar/ laborator/ proiect</p> 
--	---

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master. <sup>1)</sup>	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Master engleza
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership -ul fitness-ului si activităților recreative (în limba engleză)/ Profesor invatamantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.dr. Badau Adela							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr. Andreea Corina Cătănescu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DSI
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	4				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs prevazuta cu videoproiector.</li> </ul>
-------------------------------	---

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs prevăzută cu videoproiector.</li> </ul>
--	---

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1 Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>C2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</p> <p>R.Î.2.1 Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</p> <p>R.Î.1.1 Studentul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î.1.2 Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p> <p>CT2 Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î.1.1 Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î.1.2 Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea cunoștințelor fundamentale despre etică, morală și deontologie, cu aplicabilitate în domeniul sportului și educației fizice.</li> <li>Familiarizarea cu codurile deontologice naționale și internaționale aplicabile în sport și educație fizică, precum și cu reglementările relevante.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelegerea importanței fair-play-ului și a aderării la regulile jocului, atât la nivel competitiv, școlar și recreativ.</li> <li>Cultivarea relațiilor etice și profesionale între sportivi, antrenori, profesori, părinți și alte părți interesate implicate în domeniu.</li> <li>Evaluarea rolului sportului ca instrument de incluziune socială, coeziune și dezvoltare comunitară în contextul principiilor etice.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Etica, Deontologia, Valorile - Definiții utilizate în activitatea sportivă și în educație fizică Valorile eticii sportive Responsabilitățile	Prelegere, dezbateri, prezentare PPT, materiale multimedia	2	
Codul sportiv - Părțile interesate implicate în ghidarea sportului ca instrument pentru	Prelegere, dezbateri, prezentare PPT,	2	

dezvoltarea eticii și valorilor	materiale multimedia		
Etica în sport – Ghid pentru profesori Predarea valorilor etice prin sport în lecțiile de educație fizică	Prelegere, dezbatere, prezentare PPT, materiale multimedia	2	
Cum să educăm pentru valori etice în și prin sport?	Prelegere, dezbatere, prezentare PPT, materiale multimedia	2	
Etică – Sportivitate / Sportsmanship Importanța etică în sportivitate Scopul sportivității Promovarea sportivității Sportivitatea în activitățile de performanță	Prelegere, dezbatere, prezentare PPT, materiale multimedia	2	
Viziunea Comisie Europene asupra sportului	Prelegere, dezbatere, prezentare PPT, materiale multimedia	2	
Abordarea politicilor la nivel European în sport	Prelegere, dezbatere, prezentare PPT, materiale multimedia	2	
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abad Robles, M. T., Navarro Domínguez, B., Cerrada Nogales, J. A., &amp; Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2021). The development of respect in young athletes: A systematic review and meta-analysis. PloS one, 16(6), e0252643. <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252643">https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252643</a></li> <li>2. Agnew, D., Henderson, P., &amp; Woods, C.T. (2017). Ethics, integrity and well-being in elite sport: A systematic review. The sport journal.</li> <li>3. Kadlac, A., 2021, The Ethics of Sports Fandom 1st Edition, Publisher, Routledge, Chapman &amp; Hall, New York and London, Incorporated, ISBN: 978-1032122311</li> <li>4. Simon, L. R., 2016, The Ethics of Sport: What Everyone Needs to Know, Publisher United States of America, Oxford University Press,</li> <li>5. Walter, T. Champion, Jr., Richard, T. Karcher, JD; Lawrence, S. Ruddell, 2020, Sports Ethics for Sports Management Professionals, ISBN:9781284171303, Publisher Jones &amp; Bartlett Learning</li> <li>6. William J J. Morgan, 2023, Ethics in Sport, Publisher Human Kinetics, ISBN-139781718219731</li> </ol>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Valorile structurale ale sportului Comitetul Internațional al Fair – Playului Comitetul Internațional Olimpic	Discuții interactive Prezentări și expuneri / Dezbateri	2	
Dileme etice în sportul profesionist Rolul antrenorilor în predarea valorilor etice Etica sportivă și legea: responsabilități legale și morale Influența mass-media asupra eticii sportive	Discuții interactive Prezentări și expuneri / Dezbateri	2	
Cum educăm pentru valori etice în și prin sport Strategii educaționale pentru încurajarea comportamentelor etice în educație fizică Rolul integrității în educația fizică Analiza importanței integrității în sport și educație fizică, concentrându-vă pe modul în care influențează dezvoltarea caracterului și comportamentelor elevilor.	Discuții interactive Prezentări și expuneri / Dezbateri	2	
Încurajarea sportivilor să manifeste un	Discuții interactive	2	

comportament sportiv bun Care sunt unele practici neetice în sport? Ce este integritatea sportivă?	Prezentări și expuneri / Dezbateri		
Cum să predați și să învățați valorile și abilitățile etice prin sport? Înțelegerea eticii competitive	Discuții interactive Prezentări și expuneri / Dezbateri	2	
Acțiuni pentru sport și societate Sprijinirea dialogului dintre factorii de decizie politică și organizatorii de sport care promovează o viață sănătoasă și coeziunea socială pentru tinerii din întreaga Europă.	Discuții interactive Prezentări și expuneri / Dezbateri	2	
Integritate și valori într-un mediu sportiv sigur - în sport Lupta împotriva urii Dezvoltarea și promovarea în cadrul sportului a unor comportamente și atitudini împotriva manipulării competițiilor sportive	Discuții interactive Prezentări și expuneri / Dezbateri	2	
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciulla, J.B., Knights, D., Mabey C., &amp; Tomkins, L. (2018). Philosophical contributions to leadership ethics. <i>Business Ethics Quarterly</i>, 28(1), 1–14. DOI: 10.1017/beq.2017.48 [DOI] [Google Scholar]</li> <li>2. De Waegeneer, E., &amp; Willem, A. (2016). Conceptualizations of fair play: A factorial survey study of moral judgments by badminton players. <i>Ethics &amp; Behavior</i>, 26(4), 312–329. DOI: 10.1080/10508422.2015.1019071 [DOI] [Google Scholar]</li> <li>3. <a href="https://book.coe.int/en/sports-monographs/4725-pdf-ethics-and-sport-in-europe.html">https://book.coe.int/en/sports-monographs/4725-pdf-ethics-and-sport-in-europe.html</a></li> <li>4. <a href="https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society">https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society</a></li> <li>5. <a href="https://eur-lex.europa.eu/RO/legal-content/summary/white-paper-on-sport.html">https://eur-lex.europa.eu/RO/legal-content/summary/white-paper-on-sport.html</a></li> <li>6. <a href="#">charte_dethique_et_de_deontologie_du_sport_francais.pdf</a></li> </ol>			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului





Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

#### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice despre etică, fair play, sportivitate, deontologie, integritate, comportamente, cu aplicabilitate în domeniul sportului și educației fizice.	Test grilă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea a doua proiecte individuale: noutatea conținuturilor, modul de prezentare, originalitatea și capacitatea de sintetizare	Examen oral	30%
10.6 Standard minim de performanță			

- Studenții vor învăța să aplice principiile etice și deontologice în situații concrete, dobândind abilități cerute de profesioniștii din domeniu.
- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei: 5 (cinci) la examenul final (test grilă/examen oral) și susținerea celor două proiecte evaluate cu note de la 1-10, obținerea notei minime 5.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Decan Conf.dr. Ioan TURCU 	Director de departament Conf. dr. Florentina NECHITA 
Titular de curs Prof.dr. Badau Adela 	Titular de seminar/ laborator/ proiect Lect.dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU 

Notă:

- <sup>1)</sup> Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- <sup>3)</sup> Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- <sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup>	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP -UL FITNESS-ULUI SI ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE (în limba engleză)/ Profesor invatamantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MANAGEMENTUL SI LEADERSHIP-UL ACTIVITATILOR IN CENTELE DE FITNESS							
2.2 Titularul activităților de curs	ONEA GHEORGHE-ADRIAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ONEA GHEORGHE-ADRIAN							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cursuri de bază în management, leadership</li> </ul>
4.2 de competențe	<p><b>Competențe manageriale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abilități de planificare strategică și organizare a resurselor.</li> <li>Experiență în gestionarea echipelor.</li> </ul> <p><b>Competențe de leadership:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Motivația echipei și gestionarea conflictelor.</li> <li>Dezvoltarea unei culturi organizaționale orientate către performanță.</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

F03.1-PS7.2-01/ed.3, rev.6

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amfiteatru, videoproiector, suport de curs</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amfiteatru, videoproiector</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p><b>C.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</b></p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p>
Competențe transversale	<p><b>CT1 Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</b></p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea competențelor de management și leadership necesare pentru organizarea, coordonarea și optimizarea activităților în centrele de fitness, în vederea creșterii eficienței operaționale, a satisfacției clienților și a performanței echipei.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice în managementul centrelor de fitness: Înțelegerea structurii și funcționării unui centru de fitness. Crearea și implementarea strategiilor de afaceri adaptate pieței fitnessului.</li> <li>• Dezvoltarea abilităților de leadership pentru gestionarea echipelor: Formarea și motivarea echipei de antrenori și personal auxiliar. Gestionarea conflictelor și promovarea colaborării în cadrul echipei.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Stiluri de leadership în managementul sportiv	Prelegere interactive, prezentare power point	4	
Crearea unui brand de succes în industria wellness.	Prelegere interactive, prezentare power point	4	
Optimizarea resurselor financiare și materiale.	Prelegere interactive, prezentare power point	4	
Impactul tehnologiei în dezvoltarea programelor de fitness	Prelegere interactive, prezentare power point	4	
Motivația intrinsecă vs. extrinsecă în adoptarea unui stil de viață activ.	Prelegere interactive, prezentare power point	4	
Metode de cercetare aplicate în fitness și sport.	Prelegere interactive, prezentare power point	4	
Planificarea și implementarea evenimentelor în cadrul centrelor de fitness	Prelegere interactive, prezentare power point	4	

#### Bibliografie obligatorie

1. Armstrong, M. (2020). *Armstrong's Handbook of Performance Management: An Evidence-Based Guide to Delivering High Performance*. Kogan Page Publishers.
2. Barney, J. B., & Hesterly, W. S. (2019). *Strategic Management and Competitive Advantage: Concepts and Cases*. Pearson.
3. Clarke, J. (2020). *Event Management: Theory and Practice for Fitness Professionals*. Routledge.
4. Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2016). *Evaluating Training Programs: The Four Levels*. Berrett-Koehler Publishers.
5. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing Management*. Pearson Education.
6. Ratten, V., & Ferreira, J. J. M. (2017). *Sport Entrepreneurship and Innovation*. Routledge.
7. Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational Behavior*. Pearson Education.
8. Weinberg, R., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

#### Bibliografie facultativă

- Bailey, R., & Morley, D. (2006). Towards a Model of Leadership in Sport and Exercise. *Quest*, 58(4), 395-417.
- Chelladurai, P. (2014). *Managing Organizations for Sport and Physical Activity: A Systems Perspective*. Human Kinetics.
- Fletcher, D., & Arnold, R. (2011). A Qualitative Study of Performance Leadership in Elite Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Slack, T., & Parent, M. M. (2006). *Understanding Sport Organizations: The Application of Organization Theory*. Human Kinetics.
- West, M. A., & Richter, A. W. (2008). Teamwork and Leadership in High-Performance Organizational Contexts. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 23.
- Zaccaro, S. J., & Klimoski, R. J. (2001). *The Nature of Organizational Leadership: Understanding the Performance Imperatives Confronting Today's Leaders*. Jossey-Bass.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Role-playing: Aplicarea stilurilor de leadership în situații complexe.	Prezentare orală	2	
Crearea unei campanii de promovare pentru un serviciu nou într-un centru de fitness.	Prezentare orală	2	
Analiza profitabilității unui centru în funcție de modelele de venituri.	Prezentare orală	2	
Proiectarea unui concept de aplicație mobilă pentru gestionarea activităților unui centru.	Prezentare orală	2	
Crearea unui program de fidelizare bazat pe nevoile și motivațiile consumatorilor.	Prezentare orală	2	
Prezentarea unui articol științific recent despre inovațiile în fitness.	Prezentare orală	2	
Crearea unui plan detaliat pentru organizarea unui eveniment sportiv (de exemplu, competiție de crossfit)	Prezentare orală	2	

#### Bibliografie obligatorie

1. Armstrong, M. (2020). *Armstrong's Handbook of Performance Management: An Evidence-Based Guide to Delivering High Performance*. Kogan Page Publishers.
2. Barney, J. B., & Hesterly, W. S. (2019). *Strategic Management and Competitive Advantage: Concepts and Cases*.

Pearson.

3. Clarke, J. (2020). Event Management: Theory and Practice for Fitness Professionals. Routledge.
4. Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2016). Evaluating Training Programs: The Four Levels. Berrett-Koehler Publishers.
5. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. Pearson Education.
6. Ratten, V., & Ferreira, J. J. M. (2017). Sport Entrepreneurship and Innovation. Routledge.
7. Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). Organizational Behavior. Pearson Education.
8. Weinberg, R., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

#### Bibliografie facultativă

- Bailey, R., & Morley, D. (2006). Towards a Model of Leadership in Sport and Exercise. *Quest*, 58(4), 395-417.
- Chelladurai, P. (2014). Managing Organizations for Sport and Physical Activity: A Systems Perspective. *Human Kinetics*.
- Fletcher, D., & Arnold, R. (2011). A Qualitative Study of Performance Leadership in Elite Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Slack, T., & Parent, M. M. (2006). Understanding Sport Organizations: The Application of Organization Theory. *Human Kinetics*.
- West, M. A., & Richter, A. W. (2008). Teamwork and Leadership in High-Performance Organizational Contexts. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 23.
- Zaccaro, S. J., & Klimoski, R. J. (2001). The Nature of Organizational Leadership: Understanding the Performance Imperatives Confronting Today's Leaders. Jossey-Bass.

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Coroborarea conținuturilor programului cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniul fitnessului va asigura că absolvenții sunt pregătiți să facă față provocărilor și să îndeplinească cerințele unei industrii dinamice și în continuă schimbare. Programul va promova o educație integrată, bazată pe cercetare, aplicabilitate practică și dezvoltare profesională continuă.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice prezentate la curs	Examen scris	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentarea unui proiect cu temă specifică disciplinei studiate	Evaluare orală	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Participare în proporție de minim 80% la lucrările practice și de 50% la curs.</li><li>• Elaborarea a două referate de specialitate</li><li>• Acumularea unui bagaj minim de cunoștințe privind noțiunile de obezitate predate la curs.</li><li>• Nota finală : nota minima pentru promovare este 5 atât la prezentarea proiectului, cât și la examenul scris. Nota finala (media) este obținută din examenul scris (60%) și din nota obținută la prezentarea unui plan de antrenament (40%).</li></ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<b>Conf dr. Ioan TURCU</b> <b>Decan</b> 	<b>Conf dr Florentina NECHITA</b> <b>Director de departament</b> 
<b>Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA</b> <b>Titular de curs</b> 	<b>Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA</b> <b>Titular de seminar/ laborator/ proiect</b> 

Notă:

- <sup>1)</sup> Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- <sup>3)</sup> Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- <sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de .master <sup>1)</sup>	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP-UL FITNESS-ULUI ȘI AL ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE (în limba engleză) / Profesor de educație fizică în învățământul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICA SI ELABORARE A LUCRARI DE DISERTATIE							
2.2 Titularul activităților de curs	Badau Adela							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Badau Adela							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	44				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	4				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instrumente curriculare – Regulamentul de realizare a lucrării de disertație, cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc. Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

F03.1-PS7.2-01/ed.3, rev.6

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala prevazuta cu videoproiector

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activității fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber.</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p>Cp3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și activităților recreative</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vîrstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>
-------------------------	---

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice metodologiei cercetării;</li> <li>însușirea cunoștințelor teoretice și practice de bază, metodelor și mijloacelor, precum și a aplicațiilor necesare.</li> <li>asimilarea cunoștințelor, metodelor și procedurilor necesare cercetării;</li> <li>dobândirea cunoștințelor necesare pentru aplicarea și interpretarea unor indicatori statistico-matematici de bază și a aplicațiilor acestora în lucrarea de disertație;</li> <li>folosirea de instrumente informatice;</li> <li>valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de întocmire a lucrării de disertație.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>cunoașterea noțiunilor teoretice necesare pentru buna desfășurare a activităților practice.</li> <li>formarea bagajului terminologic adecvat disciplinei.</li> <li>înregistrarea desfășurării activităților practice de înregistrare a datelor și de interpretare a lor.</li> <li>gestionarea relațiilor cu mediul laboratoarelor de fiziologie și cu instituțiile abilitate.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
-			
Bibliografie			



8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Identificarea titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de disertație	Prelegere interactivă, dezbateri, prezentare	2	
2. Realizarea planului lucrării de disertație	Prelegere, dezbateri, materiale multimedia, conversația euristică, explicația, dezbateri, studiul de caz, problematizarea, prelucrarea datelor pe calculator, simularea de situații, metode de lucru în grup, individual și frontal, metode de dezvoltare a gândirii critice, studiu individual.	6	
3. Stabilirea bibliografiei utilizate pentru elaborarea fundamentării lucrării de disertație în acord cu îndrumătorul		4	
4. Determinarea și analiza variabilelor independente și dependente și a corelațiilor care pot fi realizate între ele		4	
5. Formularea scopului, ipotezelor, sarcinilor și obiectivelor lucrării de disertație		4	
6. Stabilirea esanțioanelor de subiecți și a periodizării		4	
7. Stabilirea metodelor de cercetare specifice lucrării de disertație		4	
8. Descrierea testelor și măsurătorilor		4	
9. Fundamentarea și prezentarea conceptelor teoretice care stau la baza lucrării de disertație. Realizarea primei părți – Fundamentarea teoretică a lucrării de disertație.		6	
10. Prezentarea în fața grupei a conceptelor teoretice ale lucrării de disertație		6	
11. Aplicații în organizarea și desfășurarea unui experiment (diferite tipuri de experiment). Teste de semnificație.		4	
12. Concluziile finale ale lucrării de disertație (cercetării), susținerea lucrării în fața unei comisii de specialitate		4	
13. Evaluare finală - colocviu		Evaluare colocviu	4
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Badau D. Advanced research in performance sports, notes of course for internal use, UNITBV, 2024</li> <li>Petre R. G. (2022) Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației fizice, note de curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.</li> <li>Predoiu, A. (2022). Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă. Discobolul.</li> </ol> <p>2025 – Exemple și recomandări redactarea lucrării de disertație <a href="https://econ.unitbv.ro/ro/stiri-si-evenimente/132-studenti/lucrarea-mea-%C8%99tiin%C8%9Bific%C4%83/documente-necesare-licenta-disertatie/358-exemple-de-redactare.html">https://econ.unitbv.ro/ro/stiri-si-evenimente/132-studenti/lucrarea-mea-%C8%99tiin%C8%9Bific%C4%83/documente-necesare-licenta-disertatie/358-exemple-de-redactare.html</a></p>			

Bibliografie facultative

Turcu, I. (2007). *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*. Editura Universității "Transilvania".




### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico-practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Calitatea elementelor însușite, raportate la prevederile fișei disciplinei	Testări periodice din practica în cercetare Verificarea practica - Colocviu	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>Prezentarea primei părți a lucrării de disertație – Fundamentarea teoretică a lucrării.</li><li>Participarea activă și frecvența orelor de practică să acopere minim 80% din încărcătura alocată disciplinei, iar conduita la activități să fie de un nivel academic corespunzător.</li></ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<b>Conf. dr. Ioan TURCU,</b> Decan 	<b>Conf. dr. Florentina NECHITA,</b> Director de departament 
<b>Titular de curs</b> -	<b>Prof.dr. Adela BĂDĂU</b> Titular de seminar/ laborator/ proiect 

Notă:

<sup>1)</sup> Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);

<sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;

- <sup>3)</sup> Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- <sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de .....1)	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii2)	Masterat/Zi engleza
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership -ul fitness-ului si activităților recreative (în limba engleză) / profesor de educatie fizica in invatantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Cercetare aplicată în activități motrice							
2.2 Titularul activităților de curs	Dana Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Dana Bădău							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut3)	DAP
							Obligativitate4)	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite5)	4				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
-------------------------------	------------------------------

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicite în Regulamentul didactic al studenților
--	---

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p>Cp3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și activităților recreative</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea conceptelor și formarea competențelor de utilizare a metodelor de cercetare și de proiectare și analiza a datelor
7.2 Obiectivele specifice	Înșușirea noțiunilor de bază, principiilor și conceptelor specifice metodelor de cercetare, formarea competențelor de proiectare și analiza a datelor , organizarea, conducerea și diseminarea cercetărilor științifice.

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Metodele de cercetare - aspecte generale și specifice științei sportului	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
2. Metode de investigație: observația, ancheta, experimentul etc.	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
3. Metode statistice, analiza și interpretarea datelor	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
4. Măsurarea și testarea în activitatea recreativă și sportivă	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
5. Redactarea lucrărilor de cercetare	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
6. Autoratul științific. Bazele de date. Profilul cercetătorilor	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
7. Recapitulare	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	

### Bibliografie

1. Badau D. Advanced research in performance sports, notes of course for internal use, UNITBV, 2024
2. Creswell J. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*/ 3rd ed. Edit. Sage, 2016, ([https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog\\_609332/objava\\_105202/fajlovi/Creswell.pdf](https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf))
3. Franks M. (2019). *Essentials of Performance Analysis in Sport: Third edition*. Publishing House Routledge
4. Mannings H., (2022). *The Science of Athletic Performance*. Book Bound Studios,

### Bibliografie facultativă

1. Turcu, I. – *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007
2. Bogdan, I. – *Elemente de metodica a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor*, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
3. Chelcea, S. – *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative*, Editura Economică, București, 2004.
4. Epuran, M. – *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness*, Editura FEST, București, 2005

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
---------------------------------	----------------------------	--------------	------------

1. Analizarea metodelor de cercetare	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
2. Prezentarea și analizarea unor modele de anchetă sub formă de chestionar și interviu	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
3. Organizarea și desfășurarea unui experiment	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
4. Intabelarea rezultatelor și prelucrarea statistică în SPSS	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
5. Indicatorii statistici și aplicabilitatea lor în domeniul educației fizice și sportului	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
6. Analizarea aspectelor legate de redactarea și susținerea lucrărilor de cercetare	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
7 Recapitulare	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	

#### Bibliografie

- Badau D. Advanced research in performance sports, notes of course for internal use, UNITBV, 2024
- Creswell J. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*/ 3rd ed. Edit. Sage, 2016, ([https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog\\_609332/objava\\_105202/fajlovi/Creswell.pdf](https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf))
- Franks M. (2019). *Essentials of Performance Analysis in Sport: Third edition*. Publishing House Routledge
- Mannings H., (2022). *The Science of Athletic Performance*. Book Bound Studios,

#### Bibliografie facultativă

- Turcu, I. – *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007
- Bogdan, I. – *Elemente de metodica a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor*, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
- Chelcea, S. – *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative*, Editura Economică, București, 2004.
- Epuran, M. – *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness*, Editura FEST, București, 2005

#### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului





Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

#### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei.	Test redactional/ Grila	50%

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea portofoliului	Probă orală si prezentare power-point	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
☒ Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.-Prezenta: <b>80%</b>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU 	Director de departament Conf. dr. Florentina NECHITA 
Titular de curs Prof.dr. Dana BĂDĂU 	Titular de seminar/ laborator/ proiect Prof.dr. Dana BĂDĂU 

**Notă:**

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de master <sup>1)</sup>	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership-ul fitness-ului și activitatilor recreative (în limba engleză) / Profesor în învățământul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Managementul fitnessului și spiritul antreprenorial							
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. Ștefan Alecu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr. Ștefan Alecu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UnitBv dotată cu video-proiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs UnitBv dotată cu video-proiector.

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p><b>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b>  R.Î. 1.1. Absolventul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.  R.Î. 1.2. Absolventul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p><b>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</b>  R.Î. 2.3. Absolventul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.  R.Î. 2.4. Absolventul aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p><b>Cp3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b>  R.Î. 3.2. Absolventul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.  R.Î. 3.3. Absolventul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
Competențe transversale	<p><b>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</b>  R.Î. 1.3. Absolventul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;  R.Î. 1.4. Absolventul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p><b>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b>  R.Î. 2.2. Absolventul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.  R.Î. 2.3. Absolventul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea abilităților de gestionare eficientă a afacerilor în domeniul fitnessului și stimularea spiritului antreprenorial, pentru a crea și dezvolta modele de afaceri sustenabile și inovative în industria fitness-ului, adaptate la cerințele pieței și nevoile.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea abilităților de planificare și gestionare a afacerilor în domeniul fitnessului.</li> <li>• Studiarea principiilor de bază ale managementului afacerilor și aplicarea acestora în contextul specific al industriei de fitness, inclusiv elaborarea unui plan de afaceri.</li> <li>• Înțelegerea proceselor financiare în afacerea de fitness.</li> <li>• Dobândirea de cunoștințe despre managementul financiar al afacerilor în fitness, inclusiv bugetarea, analiza costurilor, fluxurile de numerar și evaluarea rentabilității.</li> <li>• Dezvoltarea competențelor antreprenoriale pentru crearea și lansarea de noi inițiative în domeniul fitnessului.</li> <li>• Îmbunătățirea abilităților de identificare a oportunităților de afaceri, inovare și dezvoltare a unor produse sau servicii noi în domeniul fitnessului.</li> <li>• Gestionarea echipelor și a relațiilor interpersonale în cadrul organizațiilor de</li> </ul>

	<p>fitness.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Înțelegerea proceselor de recrutare, motivare și management al echipelor, precum și dezvoltarea abilităților de leadership necesare pentru un mediu de lucru colaborativ și productiv.</li> <li>• Promovarea și marketingul afacerilor de fitness.</li> <li>• Crearea și implementarea unor strategii de marketing eficiente, inclusiv utilizarea instrumentelor digitale și a rețelelor sociale pentru atragerea clienților și fidelizarea acestora.</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în managementul fitnessului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prelegere</li> <li>• PowerPoint;</li> <li>• Dezbateri</li> </ul>	2	
2. Fundamente ale spiritului antreprenorial în industria fitnessului		2	
3. Planificarea strategică în managementul centrelor de fitness		2	
4. Marketing în industria fitnessului		2	
5. Managementul resurselor umane în centrele de fitness		2	
6. Comportamentul consumatorului în fitness		2	
7. Finanțarea și gestionarea resurselor financiare în fitness		2	
8. Tehnologii și inovații în industria fitnessului		2	
9. Crearea unui plan de afaceri pentru un startup în fitness		2	
10. Servicii personalizate în fitness		2	
11. Managementul operațional în centrele de fitness		2	
12. Etică și responsabilitate socială în fitness		2	
13. Managementul riscurilor și asigurările în fitness		2	
14. Evaluarea performanțelor în managementul fitnessului		2	

### Bibliografie obligatorie

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Philadelphia, PA: Public Health Press.
- Cojocaru, V., & Iancu, G. (2011). Managementul organizațiilor sportive. Iași: Editura Polirom.
- Damian, Ș. (2017). Nutriție, fitness și sănătate. București: Editura Viață și Sănătate.
- Gheorghe, A. (2015). Strategii de marketing în sport. Cluj-Napoca: Editura UBB.
- Kotler, P., Keller, K. L., & Chernev, A. (2020). Marketing Management (16th ed.). Harlow, UK: Pearson.
- Ratten, V. (2020). Sports Innovation Management. Abingdon, UK: Routledge.
- Rădulescu, M., & Bejan, A. (2018). Managementul activităților sportive. Timișoara: Editura Mirton.
- Thompson, W. R. (Ed.). (2023). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Thorton, R. (2018). Functional Fitness and Beyond: A Revolutionary Program for Peak Performance and Longevity. New York, NY: Skyhorse Publishing.

### Bibliografie facultativă

- Bates, T. (2005). Entrepreneurship and small business management in the U.S. Economic Policy Institute.
- Burke, R. J., & Cooper, C. L. (2004). Leading in turbulent times: Managing in the new world of work. Blackwell Publishing.
- Drucker, P. F. (1985). Innovation and entrepreneurship: Practice and principles. Harper & Row.
- Fitt, S. S. (1996). Managing a health & fitness club. Human Kinetics.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2006). Marketing management (12th ed.). Pearson Education.
- McCarthy, E. J., & Perreault, W. D. (2002). Basic marketing: A global-managerial approach. McGraw Hill.
- Scarborough, N. M., & Zimmerer, T. W. (2006). Essentials of entrepreneurship and small business management.

Prentice Hall.			
Tharrett, S. J., & Peterson, J. A. (2008). Fitness management: A comprehensive resource for developing, leading, managing, and operating a successful health/fitness club. Human Kinetics.			
Timmons, J. A., & Spinelli, S. (2007). New venture creation: Entrepreneurship for the 21st century. McGraw-Hill Education.			
Zeithaml, V. A., Bitner, M. J., & Gremler, D. D. (2006). Services marketing: Integrating customer focus across the firm. McGraw-Hill.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Cum să fii un bun manager de sală de fitness?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prelegere</li> <li>PowerPoint;</li> <li>• Dezbateri</li> </ul>	2	
2. Strategii de promovare pentru centrele de fitness. Analiza SWOT		2	
3. Recrutarea și selecția personalului calificat în centrele de fitness		2	
4. Profilul consumatorului de servicii de fitness		2	
5. Managementul bugetului unui centru de fitness		2	
6. Viitorul industriei: fitness-ul virtual și personalizat, Structura unui plan de afaceri		2	
7. Gestionarea situațiilor de criză – simulări.		2	
<b>Bibliografie obligatorie</b>			
Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Philadelphia, PA: Public Health Press.			
Cojocaru, V., & Iancu, G. (2011). Managementul organizațiilor sportive. Iași: Editura Polirom.			
Damian, Ș. (2017). Nutriție, fitness și sănătate. București: Editura Viață și Sănătate.			
Gheorghe, A. (2015). Strategii de marketing în sport. Cluj-Napoca: Editura UBB.			
Kotler, P., Keller, K. L., & Chernev, A. (2020). Marketing Management (16th ed.). Harlow, UK: Pearson.			
Ratten, V. (2020). Sports Innovation Management. Abingdon, UK: Routledge.			
Rădulescu, M., & Bejan, A. (2018). Managementul activităților sportive. Timișoara: Editura Mirton.			
Thompson, W. R. (Ed.). (2023). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.			
Thorton, R. (2018). Functional Fitness and Beyond: A Revolutionary Program for Peak Performance and Longevity. New York, NY: Skyhorse Publishing.			
<b>Bibliografie facultativă</b>			
Bates, T. (2005). Entrepreneurship and small business management in the U.S. Economic Policy Institute.			
Burke, R. J., & Cooper, C. L. (2004). Leading in turbulent times: Managing in the new world of work. Blackwell Publishing.			
Drucker, P. F. (1985). Innovation and entrepreneurship: Practice and principles. Harper & Row.			
Fitt, S. S. (1996). Managing a health & fitness club. Human Kinetics.			
Kotler, P., & Keller, K. L. (2006). Marketing management (12th ed.). Pearson Education.			
McCarthy, E. J., & Perreault, W. D. (2002). Basic marketing: A global-managerial approach. McGraw Hill.			
Scarborough, N. M., & Zimmerer, T. W. (2006). Essentials of entrepreneurship and small business management. Prentice Hall.			
Tharrett, S. J., & Peterson, J. A. (2008). Fitness management: A comprehensive resource for developing, leading, managing, and operating a successful health/fitness club. Human Kinetics.			
Timmons, J. A., & Spinelli, S. (2007). New venture creation: Entrepreneurship for the 21st century. McGraw-Hill Education.			
Zeithaml, V. A., Bitner, M. J., & Gremler, D. D. (2006). Services marketing: Integrating customer focus across the firm. McGraw-Hill.			





**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrarea strategiilor de business, marketing și leadership adaptate la nevoile industriei fitnessului, în acord cu feedback-ul angajatorilor și tendințele pieței actuale.</li> <li>• Crearea unui curriculum care să reflecte legătura dintre management, psihologie, nutriție și tehnologiile emergente, astfel încât absolvenții să poată oferi servicii integrate clienților.</li> <li>• Încadrarea cunoștințelor și competențelor în cerințele definite de Codurile de Etică și Standarde Profesionale recunoscute la nivel național și internațional.</li> <li>• Elaborarea conținuturilor care să răspundă cerințelor angajatorilor pentru poziții de manageri de săli de fitness, antreprenori în domeniul wellness, sau consultanți în industrie.</li> <li>• Implicarea studenților în colaborări cu parteneri din industrie, asociații sportive și comunități epistemice pentru crearea unor proiecte de afaceri sustenabile în domeniul fitnessului.</li> <li>• Integrarea de conținuturi legate de digitalizare (aplicații fitness, wearables) și modele de afaceri inovatoare, pe baza cerințelor formulate de liderii din domeniu.</li> </ul>
--

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Nivelul de însușire a cunoștințelor referitoare la managementul fitnessului și a antreprenoriatului în domeniul fitnessului.	Examen oral	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentarea proiectului cu temă din managementul fitnessului și antreprenoriat în domeniul fitnessului.	Proiect	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivelul de <b>cunoștințe teoretice</b> necesar pentru promovare – <b>minim nota 5 (cinci)</b>;</li> <li>• Prezentarea proiectului – <b>minim nota 5 (cinci)</b>;</li> <li>• Prezența la <b>minim 50%</b> sesiuni de curs.</li> <li>• Prezența la <b>minim 80%</b> sesiuni de seminar.</li> </ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

<p>Conf.dr. Ioan TURCU, Decan</p> 	<p>Conf.dr. Florentina NECHITA, Director de departament</p> 
<p>Lect.dr. Ștefan ALECU Titular de curs</p> 	<p>Lect.dr. Ștefan ALECU Titular de seminar/ laborator/ proiect</p> 

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat <sup>1)</sup>	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP-UL FITNESS-ULUI ȘI AL ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE ( în limba engleză) / Profesor de educație fizică în învățământul liceal și postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN TABERE SI CENTRE RECREATIONALE							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DAP
							Obligativitate <sup>3)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	4				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Școala Experiențelor „Outward Bound România”</li> <li>• Echipament specific activităților montane</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>C2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</p> <p>R.Î.2.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p>C3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și activităților recreative.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p>CT2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>R.Î.2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea noțiunilor de bază privind strategiile de învățare experiențială și prin aventură</li> <li>• Învățarea prin experiență, planificarea și organizarea programelor de outdoor education, managementul riscului</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Înțelegerea procesului de educație outdoor;</li> <li>• Dezvoltarea abilității de a folosi cunoștințele teoretice în pedagogia experiențială</li> <li>• Învățarea planificării și derulării unui curs</li> <li>• Dezvoltarea abilității de lucru în echipă</li> <li>• Învățarea metodelor de transfer a experiențelor, în viața de zi cu zi</li> <li>• Dezvoltarea abilității de evaluare a riscurilor înainte de derularea activității și</li> </ul>



## 8. Conținuturi

8.1 Seminar/ laborator/ practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Jocuri energizante individuale, în perechi și în grupuri mari	Explicație, descriere, demonstrație, exersare	2	
Exerciții de comunicare în perechi și în grupuri mici		2	
Jocuri de echipă și activități de construirea încrederii		6	
Exerciții de rezolvare de probleme		6	
Folosirea mijloacelor pedagogiei experiențiale în activitatea de predare în școală		2	
Planificarea, organizarea și desfășurarea unor activități individuale de pedagogie experiențială		8	
Procesul de evaluare. Evaluarea activităților		2	

### Bibliografie obligatorie:

1. Gilbertson, K., Ewert, A., Siklander, P., Bates, T. – Outdoor education-Methods and strategies, Editura Human Kinetics, 2022;
2. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018;
3. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;
4. Schroth, S.T. – Outdoor education – A pathway to experiential, environmental and sustainable learning, Editura Springer, Berlin 2023
5. Tidd, R. – Wild Learning: Practical ideas to bring teachig outdoors, Editura Jossey-Bass, 2023

### Bibliografie facultativă:

1. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.
2. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București.
3. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
4. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human Kinetics, Champaign,
5. Derlogea, Ș., (2006), Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.
6. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaign, IL: Humano Kinetics (1992):155 – 168.
7. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
8. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik;
9. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans foR Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
10. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova;

## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

## 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Practică	Întocmirea unui program de activități de agrement montan	Examen oral	50%
	Nivelul de implicare în activitatea practică, de interrelaționare și autoevaluare - Prezența este obligatorie în proporție de 100%; - Recuperarea parțială a stagiului se va putea face doar pe bază de adeverință medicală. În cazuri excepționale (sportivi ce fac parte din loturile reprezentative ale României), echivalarea integrală a activității practice se va putea face pe baza decontării acesteia printr-o dovadă care să ateste efectuarea unui număr similar de ore, într-un centru acreditat de agrement montan.	Examen practico-metodic	50%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>să cunoască metodele pedagogiei experiențiale și să le folosească în activitatea de predare, în școală și în activități extracurriculare.</li> </ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf. dr. Ioan TURCU  
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament



Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular stagiu de practică



Notă:

- <sup>1)</sup> Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- <sup>3)</sup> Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- <sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master <sup>1)</sup>	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Master engleza
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Leadership -ul fitness-ului si activităților recreative (în limba engleză)/ Profesor invatamantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	NUTRIȚIE SPORTIVA SI IMAGINEA CORPORALA							
2.2 Titularul activităților de curs	BADAU ADELA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BADAU ADELA							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DSI
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>	72				
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>	100				
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>	4				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de curs prevazuta cu videoproiector.</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de curs prevazuta cu videoproiector.</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p><b>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b></p> <p>R.Î. 1.1. Capacitatea de utilizare a metodelor avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activității fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Capacitatea de analiza a datele evaluate pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p><b>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</b></p> <p>R.Î. 2.1. Demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 2.3. Promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>R.Î. 2.4. Capacitatea de aplicare a managementului riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p><b>Cp.3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b></p> <p>R.Î. 3.1. Proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î. 3.2. Capacitatea de integrare și utilizare a tehnologiilor și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p><b>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</b></p> <p>R.Î. 1.1. Capacitatea de aplicarea de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Capacitatea de colaborare eficientă cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vîrstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.3. Dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p>
	<p><b>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b></p> <p>R.Î. 2.1. Planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î. 2.3. Capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea cunoștințelor teoretice și practico-metodice specifice nutriției în sport și influențele vizând imaginea corporală</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea aspectelor teoretice vizând nutriția sportivă;</li> <li>Cunoașterea principalelor grupe de alimente și influențele în practicarea activităților sportive;</li> <li>Piramida nutrițională. Influențe nutriționale privind schema corporală</li> <li>Cunoașterea aspectelor teoretice vizând imaginea corporală</li> <li>Cunoașterea aspectelor modificărilor imaginii corporale prin practicarea constantă a activităților fizice</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Nutriția sportivă- delimitări, factori, influențe	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Principalele grupe alimentare și influențele în practicarea activităților fizice	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Piramida nutrițională	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Factorii care influențează dietele nutriționale în sport	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Elaborarea unui plan nutrițional în funcție de specificul activității	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	

fizice/sportului			
Imaginea corporala- delimitari conceptuale, factori de influentare	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Modificarile imaginii corporale prin practicarea constanta a activitatilor fizice	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stefan Adrian Martin, Monica Tarcea - Nutritia sportivului. Compendiu, Ed.: Bucharest University Press, 2015, ISBN: 9789731693668</li> <li>2. Renee McGregor - Alimentatia sportivilor amatori si de performanta, Ed. Trei, 2017, ISBN: 9786068566870,</li> <li>3. J. Doyle, Marie Dunford- NUTRITION FOR SPORT AND EXERCISE, 2021, Editura: CENGAGE LEARNING INC, ISBN-13: 9780357448151</li> <li>4. Marie Spano, Laura Kruskall, D. Travis Thomas - Nutrition for Sport, Exercise, and Health, Ed. MG Human Kinetics, ISBN1718207786</li> <li>5. Thomas F. Cash - Consilier de imagine corporală, Ed. ALL, 2016, ISBN: 9786065873636</li> <li>6. Fabio Gabrielli, Floriana Irtelli - Body Image and Eating Disorders. An Anthropological and Psychological Overview Cambrige University Press, 2022</li> </ol> <p>Bibliografie optionala:  <a href="https://spotmedia.ro/stiri/sanatate/nutritia-sportivilor-ce-trebuie-sa-stii-despre-alimentatie-daca-vrei-sa-faci-sport-de-performanta-lmt">https://spotmedia.ro/stiri/sanatate/nutritia-sportivilor-ce-trebuie-sa-stii-despre-alimentatie-daca-vrei-sa-faci-sport-de-performanta-lmt</a>  <a href="https://nutritiesportiva.ro/">https://nutritiesportiva.ro/</a></p>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Grupele alimentare	Dezbatere, Breim -storming, Prelegere, Studiu de caz, Problematizare	2	
Influenta alimentatiei in activitatile sportive	Dezbatere, Breim -storming, Prelegere, Studiu de caz, Problematizare	2	
Dietele alimentare in activitatile sportive	Dezbatere, Breim -storming, Prelegere, Studiu de caz, Problematizare	2	
Legislatia sportiva privind nutritia sportiva si dopingul	Dezbatere, Breim -storming, Prelegere, Studiu de caz, Problematizare	2	
Imaginea corporala – influente si concept	Dezbatere, Breim -storming, Prelegere, Studiu de caz, Problematizare	2	
Nutritia si imaginea corporala	Dezbatere, Breim -storming, Prelegere, Studiu de caz, Problematizare	4	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stefan Adrian Martin, Monica Tarcea - Nutritia sportivului. Compendiu, Ed.: Bucharest University Press, 2015, ISBN: 9789731693668</li> <li>2. Renee McGregor - Alimentatia sportivilor amatori si de performanta, Ed. Trei, 2017, ISBN: 9786068566870,</li> <li>3. J. Doyle, Marie Dunford- NUTRITION FOR SPORT AND EXERCISE, 2021, Editura: CENGAGE LEARNING INC, ISBN-13: 9780357448151</li> <li>4. Marie Spano, Laura Kruskall, D. Travis Thomas - Nutrition for Sport, Exercise, and Health, Ed. MG Human Kinetics,</li> </ol>			

ISBN1718207786

5. Thomas F. Cash - Consilier de imagine corporală, Ed. ALL, 2016, ISBN: 9786065873636

6. Fabio Gabrielli, Floriana Irtelli - Body Image and Eating Disorders. An Anthropological and Psychological Overview  
Cambridge University Press, 2022

Bibliografie opțională:

<https://spotmedia.ro/stiri/sanatate/nutritia-sportivilor-ce-trebuie-sa-stii-despre-alimentatie-daca-vrei-sa-faci-sport-de-performanta-lmt>

<https://nutritiesportiva.ro/>

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea situațiilor educaționale teoretico-practice prin abordări interdisciplinare.



Utilizarea unui limbaj specializat în comunicarea cu diferite medii profesionale, cu specialiști în domeniu și domenii conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în proiectarea și dezvoltarea proiectelor educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare



### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice despre nutriția sportivă și imaginea corporală, prin practicarea activităților fizice	Test grila	80%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea a două proiecte individuale: noutatea conținuturilor, modul de prezentare, originalitatea și capacitatea de sinteză	Prezentare proiecte PPT	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>Evaluarea lucrărilor practice - obținerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5.</li></ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Decan Conf.dr. Ioan TURCU 	Director de departament Conf. dr. Florentina NECHITA 
Titular de curs Prof.dr. Badau Adela	Titular de seminar/ laborator/ proiect Prof.dr. Badau Adela



	
---	--

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	LEADERSHIP-UL FITNESS-ULUI ȘI ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE (în limba engleză) / Profesor invatamantul liceal si postliceal

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		ACTIVITĂȚI RECREATIVE SEZONIERE						
2.2 Titularul activităților de curs			GROSZ WILHELM ROBERT					
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect			CĂTĂNESCU ANDREEA					
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DSI
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>		72			
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>		100			
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>		4			

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Față în față - sală de curs dotată cu tehnologie IT</li> <li>• On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Față în față - Sală de sport dotată corespunzător cerințelor: videoprojector, mese, scaune, aparatură specială, materiale și consumabile</li> </ul>

proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• on line– calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul>
-------------	---

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p><b>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b></p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activității fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p><b>Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber</b></p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv.</p> <p><b>Cp3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b></p> <p>R.Î. 3.1. Absolventul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p><b>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și a activităților recreative</b></p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dispune de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.</p> <p>R.Î. 1.2 Absolventul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelului bio-motric pe categorii de vârstă și gen.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul să aibă capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul utilizează tehnologiile de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul subiecților și comunității.</p> <p><b>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b></p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul să aibă capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecții, vizând autoperfecționarea personală.</p>
-------------------------	---

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă.</li> <li>• Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de optimizare a condiției fizice</li> <li>• Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță.</li> <li>• Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Activități motrice recreative în raport cu educație fizică școlară;	Prelegere pe bază de slide + dezbatere (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video	2	
2. Principii, reguli, metode și mijloace specifice unor activități recreative;		2	
3. Practicarea schiului alpin, schiului fond și		2	

<p>schi de tură, echipament, componente tehnice. Influențe asupra stării de bine;</p> <p>4. Aspecte fiziologice ale practicării sporturilor de iarnă;</p> <p>5. Aspecte fiziologice ale practicării sporturilor de vară;</p> <p>6. Drumeții, echipament, trasee turistice, grad de dificultate și adaptarea organismului la efort la altitudine;</p> <p>7. Practicarea înotului. Metodica învățării tehnicii Bras și tehnicilor de salvare de la înec.</p>		2	
		2	
		2	
		2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grosz, W.R., Balint, L., 2020, Metodica antrenamentului pe ramură de sport– Suport de curs uz intern schi alpin, IFR, anul III, sem. I.</li> <li>Grosz, W.R., Balint, L., 2020, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport– Suport de curs uz intern schi alpin, IFR, anul III, sem. I.</li> <li>Grosz, W.R., 2016, “Polivalență sportivă: Sporturi montane – Schi fond”, Suport de curs intern pentru anul II</li> <li>LeMaster, R., Schi la superlativ, București: Pilot Books, 2020</li> </ol> <p>Bibliografie facultativa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pernitch, H., Staudacher, A., Konditions-training im alpinen Skirennlauf, Alpina Druck, Innsbruck, 1998</li> <li>Drăgan, I. – Medicină sportivă, Editura Medicală, București, 2002.</li> <li>Neamțu, M., Balint, E., Sporturi montane de iarnă, Ed Universității Transilvania, 2011.</li> <li>Pelin, F., Tehnica și metodica disciplinelor montane, Ed. Printech, 2007</li> <li>Muller, E., Science and Skiing II, Verlag Dr. Kovacs, Hamburg 2001</li> </ol>			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Schi alpin. Învățarea elementelor de bază;		2	
2. Schi fond/Schi de tură. Învățarea mersului alternativ cu doi pași și a mersurilor cu împingere simultană;		4	
3. Drumeții. Adaptarea organismului la efort la altitudine.	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video	4	
4. Activități fizice specifice sezonului cald		4	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grosz, W.R., Balint, L., 2020, Metodica antrenamentului pe ramură de sport– Suport de curs uz intern schi alpin, IFR, anul III, sem. I.</li> <li>Grosz, W.R., Balint, L., 2020, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport– Suport de curs uz intern schi alpin, IFR, anul III, sem. I.</li> <li>Grosz, W.R., 2016, “Polivalență sportivă: Sporturi montane – Schi fond”, Suport de curs intern pentru anul II</li> <li>LeMaster, R., Schi la superlativ, București: Pilot Books, 2020</li> </ol> <p>Bibliografie facultativa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pernitch, H., Staudacher, A., Konditions-training im alpinen Skirennlauf, Alpina Druck, Innsbruck, 1998</li> <li>Neamțu, M., Balint, E., Sporturi montane de iarnă, Ed Universității Transilvania, 2011.</li> <li>Pelin, F., Tehnica și metodica disciplinelor montane, Ed. Printech, 2007</li> </ol>			

8. Muller, E., Science and Skiing II, Verlag Dr. Kovacs, Hamburg 2001





**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Inspectoratul Școlar Județean, Licee și Școli generale, comunitatea civică

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului condiției fizice și de recuperare a stării de sănătate	Examen scris	50%
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice optimizării condiției fizice și de recuperare a stării de sănătate.	Proiect	20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de optimizare a condiției fizice și recuperare a stării de sănătate.	Probă orală	30%
10.6 Standard minim de performanță			
a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniului; b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 la lucrarea practico-metodic/seminar/proiect, cât și la examenul scris; c. Prezența obligatorie 80% la lucrările practico-metodic și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan 	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament 
Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ, Titular de curs 	Conf. dr. Andreea CĂTĂNESCU, Titular de lucrări practice 

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).