

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Master Fitness și performanță motrică
1.6 Programul de studii / Calificarea	Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1 Denumire disciplina	Activități motrice: aerobic & jogging						
2.2 Titular activități de curs	Conf. Univ. Dr. Petracovschi Simona						
2.3 Titular activități de seminar							
2.4 Titular activități de laborator/lucrari	Conf. Univ. Dr. Petracovschi Simona						
2.5 Anul de studiu	1	2.6 Semestrul	1	2.7 Tipul de evaluare	x	2.8 Regimul disciplinei	Ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	42	din care ore curs	2	seminar		laborator	2
3.2. Numar ore pe semestru	56	din care ore curs	28	seminar		laborator	28
3.3. Distribuția fondului de timp:							ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							20
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							120
Tutoriat							-
Examinări							-
Alte activități.....							
3.4 Total ore studiu individual		166					
3.5 Total ore pe semestru ¹		216					
3.6 Numărul de credite		8					

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de curs echipată cu videoproiector • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios
-------------------------------	--

¹ Numărul total de ore nu trebuie să depășească valoarea (Număr credite) x 27 ore

5.2 de desfășurare a seminarului	•
5.3 de desfășurare a laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală sportivă echipată cu sistem de sonorizare • Prezența obligatorie conform regulamentului universitar • Telefoanele puse pe modul silențios

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C.1 -Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară • C.2 -Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar • C.3 -Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C.4 -Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • C.5 -Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Ct.1 -Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie personală • Ct.2 -Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a condițiilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea unor competențe specifice de conducere a claselor de aerobic dance și step în domeniul fitnessului sau în domeniul educației fizice școlare.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • O.c.1.1. Cunoașterea, înțelegerea și practicarea diferitelor tipuri de aerobic. • O.ap.1.2 Alcătuirea coreografiilor pentru diferitele programe de aerobic; • O.at.1.3 Conducerea claselor de aerobic • O.c.2.1 Cunoașterea diferitelor metode specifice de alcătuire a unei coregrafii • O.ap.2.2 Comunicarea cu grupul de practicanți prin intermediul activităților motrice de tip aerobic; cueing-ul • O.at.2.3 Animarea grupului de practicanți • O. c.3.1 Cunoașterea structurii lecției de aerobic în funcție de tipul ei • O.ap.3.2. Dozarea efortului adecvat tipologiei lecției și a practicanților (sex, vârsta, pregătire fizică, abilitati, dizabilitati, etc). • O.at.3.3 Alegerea și adaptarea muzicii specifice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1.Characteristicile efortului fizic întâlnit în aerobic și jogging. Tipurile de efort fizic. Parametrii efortului fizic. Metode de măsurare: Pulsmetrul. Testarea efortului fizic. (2 ore) (O.c.1.1)	Prelegerea.	1. Cum se clasifică efortul? 2. Ce este efortul de tip cardio? 3. De ce este important să măsurăm pulsul? 4. Care este rolul pulsului în realizarea diferitelor obiective (slăbire, tonifiere, dezvoltarea rezistenței)? Referințe: 1.Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs.
2.Metodele de dezvoltare ale rezistenței cu aplicație la lecția de aerobic și jogging. Metoda	Prelegerea.	Care sunt metodele de dezvoltare a rezistenței? Cum se caracterizează metoda efortului continuu? Care sunt caracteristicile metodei efortului variat?

<p>efortului continuu și uniform. Metoda efortului continuu si variat. Metoda intervalului. Fartlek. (2 ore) (O.c.1.1)</p>		<p>Cum se poate aplica această metodă la lecția de aerobic?</p> <p>Cum se poate aplica metoda intervalului la lecția de aerobic?</p> <p>Referințe: Buiac D. (1983), Rezistența în sport, Editura Sport-Turism, București. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs</p>
<p>3. Metode de dezvoltare ale forței cu aplicație la lecția de aerobic și jogging. Tipurile de contracție musculară. Metoda halterofilului. Metoda circuitului. Pliometria. Izometria. (2 ore) (O.c.1.1)</p>	<p>Prelegerea.</p>	<p>Cum se clasifică forța?</p> <p>Care sunt caracteristicile metodei cicuitului?</p> <p>Cum se poate aplica metoda circuitului în lecția de aerobic?</p> <p>Cum se caracterizează metoda pliometrică?</p> <p>Care sunt caracteristicile exercițiilor izometrice?</p> <p>Referințe: Tudor V, (2007), Forța-aptitudine motrică, Editura Bern.</p>
<p>4. Tipologia și structura sesiunii de aerobic. Warm-up, Cool down- obiective și mijloace de realizare. Partea fundamentală: Block-ul de 32 de timpi. (2 ore) (O.c.3.1)</p>	<p>Prelegerea.</p>	<p>Care este rolul încălzirii?</p> <p>Cât timp trebuie să dureze încălzirea?</p> <p>Prin ce mijloace se poate realiza încălzirea la lecția de aerobic?</p> <p>Ce este block-ul în aerobic?</p> <p>Care este rolul blockului?</p> <p>Referințe: Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs</p>
<p>5. Acompaniamentul muzical. BPM-ul. Alegerea melodiilor. (2 ore) (O.c.2.1) (O.at.3.3)</p>	<p>Prelegerea.</p>	<p>Ce este beat-ul? Dar masterbeatul?</p> <p>Cum se adaptează BPM-ul în funcție de obiectivele și tipul lecției de aerobic?</p> <p>Ce este ritmul?</p> <p>Ce este tempoul?</p> <p>Cum se numără la lecția de aerobic?</p> <p>Referințe: 1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs</p>
<p>6. Metode didactice de alcătuire ale unei coregrafii. (2 ore) (O.c.2.1).</p>	<p>Prelegerea.</p>	<p>Care sunt caracteristicile metodei liniare?</p> <p>Care sunt caracteristicile metodei block?</p> <p>Care sunt caracteristicile metodei piramidale?</p> <p>Care sunt caracteristicile metodei stratificate?</p> <p>Care sunt caracteristicile metodei prin insertie/ extracție?</p> <p>Referințe: 1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs</p>
<p>7. Metode de comunicare verbale și non verbale. Cueingul. (2 ore) (O.c.2.2)</p>	<p>Prelegerea</p>	<p>Care sunt principalele semne prin care se comunică pașii la lecția de aerobic?</p> <p>Cum trebuie să se poziționeze instructorul în fața colectivului?</p> <p>Referințe: 1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de</p>

		curs
8.Echipamentul necesar. Materiale (greutăți, bară, elastice, săculeți, minge bobat, bosu, cercul magic, bastoane, foam roller). (6 ore) (O.c.1.1)	Prelegerea	Care sunt caracteristicile exercițiilor cu mingea bobat? Care sunt caracteristicile exercițiilor cu greutăți? Care sunt caracteristicile exercițiilor cu benzi elastice? Care sunt caracteristicile exercițiilor cu bastonul? Referințe: 1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs
9.Aerobic step. Caracteristici. Pași de bază. Variații de pași. (O.c.2.1)	Prelegerea	Care sunt caracteristicile lecției de aerobic step? Care sunt principalele indicații care trebuie respectate? Cum se alcătuieste coregrafia în step aerobic? Referințe: 1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs
10.Stretchingul. Metode, exerciții. (2 ore) (O.c.1.1)	Prelegerea	Ce este stretchingul? Care sunt exercițiile prin care se realizează? Care sunt principalele caracteristici ale stretchingului? Referințe: 1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs
11.Respirația. Metode de relaxare. Antrenamentul psihoton. Antrenamentul autogen. (2 ore) (O.c.1.1)	Prelegerea	Care sunt tipurile de respirație? Cum se realizează ele? Care sunt caracteristicile antrenamentului psihoton? Care sunt caracteristicile antrenamentului autogen? Referințe: 1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs
12.Perspective și limite ale meseriei de instructor sportiv aerobic. Instituțiile formatoare la nivel național și mondial. Etică și deontologie. (2 ore) (O.c.1.1)	Prelegerea	Care sunt limitele relației instructor-client? Cum se îndrumă/ ajută clientul/clienta la lecția de aerobic? Care sunt caracteristicile comunicării non-verbale/atingerilor? Referințe: 1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs
13.Trecerea in revista a principalelor teme. Recapitulare (2 ore)	Prelegerea	
Bibliografie ASLAN, A., La prophylaxie du vieillssement precoce. Archives de l'Union Medicale Balkanique, T.I., nr.5-6, București, 1963 BAROGA, M., BAROGA, L., Condiția fizică și sportul. București, Editura Sport -Turism, 1989 CRĂCIUN, M., Exercițiul fizic, izvor de sănătate. București, Editura Sport –Turism, 1984 DUMITRU, Gh. Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 19 EGGER, G., CHAMPION, N., The fitness leader's handbook, Kangaroo Press, Australia, 1990		

FERRARIO, B., APARASCHIVEI, M., Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București, 2004

IONESCU, N., A., Despre atitudinea corectă a corpului, Editura U.C.F.S., București, 1961

JENKINS, R., Fitness – Gimnastică pentru toți. București, Editura Alex-Alex, 2001

KULCSAR, Ș., Gimnastica aerobică. Cluj- Napoca, Editura Clusium, 2000

STOENESCU, G., Gimnastica aerobică și sportul aerob. București, Editura I.S.P.E., 2000

STOICA, A., Gimnastica aerobică, fundamente teoretice și practico-metodice, Editura Bren, București, 2004

KRAINES M., (1999), Keep moving: fitness through aerobics and step,

BOB ANDERSON, BILL PEARL, ED BURKE, JEFF GALLOWAY. *Getting Back in Shape: 32 Workout Programs for Lifelong Fitness*. Shelter Publications, Inc., 2006. ISBN 0936070412.

VIVIAN H. HeYWARD. *Advanced Fitness Assessment And Exercise Prescription*. Human Kinetics, 2006. ISBN 0736057323.

YIGAL PINCHAS. *The Complete Holistic Guide to Working Out in the Gym*. University of Calgary Press, 2007. ISBN 155238215X.

8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
8.3 Laborator		
1.Low Impact Aerobics: Modern Dance aerobic. Pași de bază. Metoda liniară. (2 ore) (O.ap.1.2)	Metoda exersării. Metoda brainstorming. 1. Fiecare grupă de studenți va alcătui un grup de 10 exerciții folosind metoda liniară.	1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs Studenții se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta exercițiile succesiv. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.
2.LIA: Latino Dance aerobic. Pașii de bază și variații de pași. Metoda block. (2 ore) (O.at.1.2)	Metoda exersării. Metoda brainstorming. 1. Fiecare grupă de studenți va alcătui un block de 32 de timpi folosind metoda block. 2. Toate blockurile vor fi legate într-o coregrafie.	1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs Studenții se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta block-ul construit. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.
3.High Impact Aerobics: Cardio Dance. Metoda layer-upon layer. (2 ore) (O.ap.1.2, O.at.1.3, O.ap.2.2. O.at.2.3)	Metoda exersării. Metoda brainstorming. 1. Fiecare grupă de studenți va alcătui un block folosind metoda layer-upon-layer. 2. Toate block-urile vor fii legate într-o coregrafie.	1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs Studenții se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta block-ul alcătuit. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.
4.Hi-Lo Impact Aerobics. Metoda drop-in. (2 ore) (O.atp.1.2, O.at.1.3)	Metoda exersării. Metoda brainstorming. 1. Fiecare grupă de studenți va alcătui un block folosind metoda drop-in. 2. Toate block-urile vor compune o coregrafie.	1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs Studenții se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta block-ul alcătuit. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.
5.Step aerobic. Metoda liniară și metoda block. (2 ore) O.ap.1.2, O.at.1.3, O.ap.2.2. O.at.2.3)	Metoda exersării. Metoda brainstorming. 1. Fiecare grupă va alcătui un block. 2. Toate block-urile vor compune o coregrafie.	Studenții se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta exercițiile succesiv. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.
6.Step & dance aerobic. Metoda piramidală/ piramida inversă. (2 ore)	Metoda exersării. Metoda brainstorming. 1. Fiecare grupă va alcătui un block folosind metoda	1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs Studenții se vor organiza pe grupe de 4-6

(O.ap.3.2)	<p>piramidală.</p> <p>2. Toate block-urile vor fi legate între ele, constituind o coregrafie.</p>	<p>persoane. Fiecare grupă va prezenta exercițiile succesiv. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.</p>
7.Step & dance aerobic. Metoda layer-upon-layer. (2 ore) (O.ap.1.2, O.at.1.3, O.ap.2.2, O.at.2.3, O.ap.3.2)	<p>Metoda exersării. Metoda brainstorming.</p> <p>1. Fiecare grupă își va contrui block-ul său folosind metoda stratificării.</p> <p>2. Toate block-urile vor fi legate între ele, constituind o coregrafie.</p>	<p>1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs</p> <p>Studentii se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta exercițiile succesiv. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.</p>
8.Step & dance aerobic. Metoda adds-on. (2 ore) (O.ap.3.2, O.at.3.3)	<p>Metoda exersării. Metoda brainstorming.</p> <p>1. Fiecare grupă va lega pașii cunoscuți pe 32 de timpi folosind metoda prin adiție.</p> <p>2. Toți pașii/ timpii prezentați de fiecare grupă se vor lega într-o coregrafie finală de 128 de timpi.</p>	<p>1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs</p> <p>Studentii se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta exercițiile succesiv. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.</p>
9.Abs. Booty&tights (2 ore) (O.ap.3.2)	<p>Metoda exersării. Metoda brainstorming.</p> <p>1. Studentii vor alcătui exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale, fesiere și member inferioare pe acompaniament musical.</p>	<p>1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs</p> <p>Studentii se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta exercițiile succesiv. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.</p>
10.Stick& ball. (2 ore) O.ap.3.2)	<p>Metoda exersării. Metoda brainstorming.</p> <p>1. Studentii vor alcătui exerciții analitice pentru dezvoltarea musculaturii segmentare folosind mingea și bastonul.</p>	<p>1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs</p> <p>Studentii se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta exercițiile succesiv. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.</p>
11.Bodysculpting (2 ore) (O.ap.3.2)	<p>Metoda exersării. Metoda brainstorming.</p> <p>1. Studentii vor alcătui exerciții pentru dezvoltarea musculaturii folosind greutatea corporală.</p>	<p>1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs</p> <p>Studentii se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta exercițiile succesiv. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.</p>
12.Core & balance (4 ore) (O.ap.3.2)	<p>Metoda exersării. Metoda brainstorming.</p> <p>1. Studentii vor alcătui exerciții pe muzică pentru dezvoltarea musculaturii din zona abdominală/dorsală folosind izometria și echilibrul.</p>	<p>1. Petracovschi S., (2014), Aerobic- note de curs</p> <p>Studentii se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta exercițiile succesiv. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.</p>
13. Stability training. (2 ore) (O.ap.3.2)	<p>Metoda exersării. Metoda brainstorming.</p> <p>1. Studentii vor alcătui exerciții pentru dezvoltarea echilibrului folosind greutatea corporală.</p>	<p>Studentii se vor organiza pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grupă va prezenta exercițiile succesiv. Fiecare membru își va asuma rolul de lider.</p>

Bibliografie

ASLAN, A., La prophylaxie du vieillissement precoce. Archives de l'Union Medicale Balkanique, T.I., nr.5-6, București, 1963
BAROGA, M., BAROGA, L., Condiția fizică și sportul. București, Editura Sport -Turism, 1989
CRĂCIUN, M., Exercițiul fizic, izvor de sănătate. București, Editura Sport –Turism, 1984
DUMITRU, Gh. Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 19
EGGER, G., CHAMPION, N., The fitness leader's handbook, Kangaroo Press, Australia, 1990
FERRARIO, B., APARASCHIVEI, M., Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București, 2004
IONESCU, N., A., Despre atitudinea corectă a corpului, Editura U.C.F.S., București, 1961
JENKINS, R., Fitness – Gimnastică pentru toți. București, Editura Alex-Alex, 2001
KULCSAR, Ș., Gimnastica aerobică. Cluj- Napoca, Editura Clusium, 2000
STOENESCU, G., Gimnastica aerobică și sportul aerobic. București, Editura I.S.P.E., 2000
STOICA, A., Gimnastica aerobică, fundamente teoretice și practico-metodice, Editura Bren, București, 2004
KRAINES M., (1999), Keep moving: fitness through aerobics and step,
BOB ANDERSON, BILL PEARL, ED BURKE, JEFF GALLOWAY. *Getting Back in Shape: 32 Workout Programs for Lifelong Fitness*. Shelter Publications, Inc., 2006. ISBN 0936070412.
VIVIAN H. HeYWARD. *Advanced Fitness Assessment And Exercise Prescription*. Human Kinetics, 2006. ISBN 0736057323.
YIGAL PINCHAS. *The Complete Holistic Guide to Working Out in the Gym*. University of Calgary Press, 2007. ISBN 155238215X.

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

Studentii vor dobândi competențe de concepere și conducere a unor programe și lecții de aerobic adaptate în funcție de vîrstă, gen, pregătire fizică, abilități, diferitelor tipuri de populație. Aceasta le va permite o inserție rapidă pe piața muncii în domeniul fitnessului sau să folosească aceste cunoștințe în domeniul antrenamentului sportiv sau al educației fizice și sportului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	O.c.1.1, O.c.2.1, O.c.3.1	Examen	Intre 0-20 puncte
10.2 Seminar			
10.3 Laborator/lucrari	O.at.1.3, O.at.2.3	Participare activă: Se înregistrează frecvența și valoarea interacțiunii la orele de lucrări practice. Colaborarea și asumarea responsabilităților în cadrul lucrului în echipă. Participarea activă și creativă în cadrul grupului. Capacitatea de conducere a lecției de aerobic.	Intre 0-10 puncte
	O.c.1, O.c.2, O.c.3	Proiect: Studentii vor prezenta un proiect de lecție de aerobic la alegere pe care o vor conduce în fața colectivului.	Intre 0-70 puncte
10.4 Standard minim de performanță Studentii vor conduce o clasă de aerobic folosind metoda liniară.			

Nota finală se calculează prin însumarea punctelor obținute și transferul acestora în note (se împarte punctajul obținut la 10).

Cel puțin 91 de puncte - 10

între 81 și 90 – 9

între 71 și 80 - 8

între 61 și 70 - 7

între 51 și 60 - 6

între 41 și 50 - 5

între 31 și 40 - 4

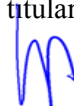
cel mult 30 de puncte - 3

Data completării
1.09.2017

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest Timișoara
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Master Educație Fizică și Sport. Fitness și performanță motrică
1.6 Programul de studii / Calificarea	.Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1 Denumire disciplina	Sportul pentru persoane cu nevoi speciale						
2.2 Titular activități de curs	Conf. Univ. Dr. Petracovschi Simona						
2.3 Titular activități de seminar	Conf. Univ. Dr. Petracovschi Simona						
2.4 Titular activități de laborator/lucrari							
2.5 Anul de studiu	2	2.6 Semestrul	2	2.7 Tipul de evaluare	Ex	2.8 Regimul disciplinei	Ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care ore curs	2	seminar	2	Laborator	
3.2. Numar ore pe semestru	56	din care ore curs	28	seminar	28	Laborator	21
3.3.Distribuția fondului de timp:							ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							40
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							20
Tutoriat							
Examinări							
Alte activități.....							80
3.4 Total ore studiu individual	160						
3.5 Total ore pe semestru ¹	216						
3.6 Numărul de credite	8						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de curs echipată cu videoproiector • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios
-------------------------------	--

¹ Numărul total de ore nu trebuie să depășească valoarea (Număr credite) x 27 ore

5.2 de desfășurare a seminarului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de seminar dotată cu videoproiector • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios
5.3 de desfășurare a laboratorului	

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C.1 -Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară • C.2 -Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar • C.3 -Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C.4 -Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • C.5 -Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Ct.1 -Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie personală • Ct.2 -Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a condițiilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cursul are menirea de a explica studenților rolul și importanța sportului în viața persoanelor cu dizabilități dar și importanța socială pe care sportul o dobândește prin faptul că practicarea sportului ajută la integrarea socială a persoanelor cu dizabilități.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Deprinderea de a practica sportul adaptat pentru persoanele cu dizabilități dar și a normaliza aceste activități ce duc la o îmbunătățire a percepției handicapului de către societate. • Capacitatea de a ameliora capacitatea funcțională a persoanelor cu nevoi speciale, de a reduce sau elimina efectele deficienței cu ajutorul exercițiului fizic. • Capacitatea de a proiecta și aplica programe de activități motrice adaptate și individualizate, de a forma deprinderi sociale, gândire pozitivă și capacitate de autodeterminare la persoanele cu nevoi speciale. <ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea noțiunilor de dizabilitate, incapacitate, handicap, deficiență și înțelegerea diferențelor dintre ele. • Cunoașterea diferitelor tipuri de tulburări: de învățare, de comportament, din spectrul autist, psihice, locomotorii. • Conceperea unor programe sportive pentru persoanele suferinde de diversele tipuri de tulburări. • Dobândirea unui limbaj comun în vederea comunicării cu specialiștii domeniului: cunoașterea diferitelor tipuri de sindroame și formele de manifestare. • Conceperea unor programe sportive pentru persoanele suferinde de diversele sindroame • Înțelegerea și aplicarea normelor de siguranță în vederea practicării sportului pentru persoanele cu dizabilități • Explicarea noțiunilor de efort fizic și adaptarea lui în funcție de dizabilitate • Explicarea tehnicilor de execuție a diferitelor exerciții și adaptarea lor în funcție de

	<p>dizabilitate</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implicarea în desfășurarea unor acțiuni de voluntariat • Organizarea de competiții sportive pentru persoanele cu dizabilități • Cunoașterea și înțelegerea handicapului • Ajutorarea persoanelor cu dizabilitati • Combaterea discriminării persoanelor cu dizabilitati • Integrarea în societate a persoanelor cu dizabilitati • Promovarea dreptului la diferență a tuturor persoanelor
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Curs introductiv. Prezentarea fișei disciplinei.	Prelegerea	2 ore
2. Structura sportului pentru persoane cu nevoi speciale. Tipurile de nevoi speciale.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
3. Sportul paralympic. Istoric. Evoluție. Comitetul Paralympic Român.	Prelegerea	2 ore
4. Jocurile paralympice de vară. Ramuri sportive paralympice.	Prelegerea	2 ore
5. Categoriile handicapului la Jocurile Paralympice.		
6. Jocurile paralympice de iarnă. Ramuri sportive paralympice.	Prelegerea	2 ore
7. Deaflympics. Istoric. Evoluție. Asociațiile sportive pentru persoanele surdo-mute din România.	Prelegerea	2 ore
8. Deaflympics de vară și de iarnă. Ramuri sportive.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
9. Blind Games. Istoric. Evoluție. Sportivi nevăzători în România.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
10. Special Olympics. Istoric. Evoluție. Special Olympics la Paralympics Games. Divisioningul.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
11. Special Olympics România. Sporturile Unificate.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
12. Jocurile Mondiale Special Olympics de vară.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
13. Jocurile Mondiale Special Olympics de iarnă.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
14. Recapitulare.	Brainstorming	2 ore
<p>Bibliografie</p> <p>Australian Coaching Council, (1989), Coaching athletes with disabilities, Sports coach, 12 (4), 6-8</p> <p>Biering-Sorensen, F., (1980), Classification of paralyzed and amputated sportsman, in Proceedings of the first international medical congress on sport and the disabled, Oslo, Norway.</p> <p>Cooper, R, (1990), Wheelchair racing sports science: a review, Journal of Rehabilitation Research and Development, vol. 27, no.3, pp. 295- 312.</p> <p>DePaw K. P., Gavron S. J., (1995), Disability Sport, Human Kinetics</p> <p>Paciorek M. J., Jones J., A., (2001), Disability sport and recreation resources, Cooper.</p> <p>Howe D., P., (2008), The cultural politics of the paralympic movement, Routledge.</p> <p>Vute R., (2009), Teaching and coaching volleyball for the disabled, Foundation course handbook.</p>		
Seminar	Metode de predare	Observații
1. Atletismul la Jocurile Paralympice. Probele sportive. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
2. Baschetul în fotolii rulante. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
3. Voleiul în așezat. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
4. Ciclismul paralympic. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
5. Tenisul de masă. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
6. Skiul alpin și probele sale. Cross country-sit-ski. Regulament sportiv	Interactiv	2 ore
7. Atletismul la deaflympics. Deaf basketball. Lupte libere/ greco-romane.	Interactiv	2 ore

8. Deaf Alpine Ski. Cross country ski. Snowboarding.	Interactiv	2 ore
9. Goalball. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
10. Special Olympics. Atletism. Gimnastică. Tenis de masă.	Interactiv	2 ore
11. Special Olympics. Bocce. Fotbal.	Interactiv	2 ore
12. Special Olympics. Sporturi unificate.	Interactiv	2 ore
13. Special Olympics. Patinaj artistic. Ski. Snowshoeing.	Interactiv	2 ore
14. Recapitulare	Interactiv	2 ore

Bibliografie

Australian Coaching Council, (1989), Coaching athletes with disabilities, Sports coach, 12 (4), 6-8
 Biering-Sorensen, F., (1980), Classification of paralyzed and amputated sportsman, in Proceedings of the first international medical congress on sport and the disabled, Oslo, Norway.
 Cooper, R, (1990), Wheelchair racing sports science: a review, Journal of Rehabilitation Research and Development, vol. 27, no.3, pp. 295- 312.
 DePaw K. P., Gavron S. J., (1995), Disability Sport, Human Kinetics
 Paciorek M. J., Jones J., A., (2001), Disability sport and recreation resources, Cooper.
 Howe D., P., (2008), The cultural politics of the paralympic movement, Routledge.
 Vute R., (2009), Teaching and coaching volleyball for the disabled, Foundation course handbook.

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

Studentii vor dobândi cunoștințe privind sportul pentru persoane cu nevoi speciale care îi va ajuta în viitor la orientarea profesională către sportul paralympic dar și o noua viziune de dezvoltare a sportului prin construirea de cluburi sau asociații sportive pentru persoanele cu nevoi speciale.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Evaluare cunoștințe	Examen scris	50%
10.2 Seminar	Participare activă	Interactiv	50%
10.3 Laborator/lucrari			

10.4 Standard minim de performanță

Cunoașterea tipurilor de nevoi speciale și sporturile recomandate pentru a fi practicate în funcție de aceste nevoi speciale.

Data completării
1.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest Timișoara
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sportivă
1.5 Ciclul de studii	Ciclul 2 – Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumire disciplina	Teoria sportului și competiției						
2.2 Titular activități de curs	conf.univ.dr. Adrian Nagel						
2.3 Titular activități de seminar	conf.univ.dr. Adrian Nagel						
2.4 Titular activități de laborator/lucrari							
2.5 Anul de studiu	1	2.6 Semestrul	1	2.7 Tipul de evaluare	ex	2.8 Regimul disciplinei	ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care ore curs	2	seminar	2	laborator	
3.2. Numar ore pe semestru	56	din care ore curs	28	seminar	28	laborator	
3.3.Distribuția fondului de timp:							ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							1
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							1
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							1
Tutoriat							1
Examinări							1
Alte activități.....							
3.4 Total ore studiu individual	70						
3.5 Total ore pe semestru ¹	126						
3.6 Numărul de credite	8						

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	•
5.3 de desfășurare a laboratorului	•

¹ Numărul total de ore nu trebuie să depășească valoarea (Număr credite) x 27 ore

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și înțelegerea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea terminologiei utilizate în Teoria sportului - Cunoașterea terminologiei utilizate în Teoria Competiției - Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor din Teoria sportului - Înțelegerea rolului jucat de activitatea sportivă în societatea contemporană <p>2. Explicare și interpretare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacitatea de analiză și interpretare a sistemului sportiv - Explicarea ideilor strategice de dezvoltare a sportului contemporan. - Explicarea tendințelor manifeste în sportul contemporan <p>3. Atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preocuparea pentru perfecționarea profesională prin însușirea unor cunoștințe referitoare la activitatea sportivă - Implicarea în activități științifice, cum ar fi elaborarea și publicarea unor articole și studii de specialitate - Participarea la proiecte cu caracter științific, conforme cu exigențele învățământului european
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> •

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Disciplina are menirea de a asigura cunoștințe teoretice despre sistemul sportului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Disciplina are menirea de a asigura și consolida cunoștințele despre sistemul sportului și despre organizarea și desfășurarea în bune condiții a competițiilor sportive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Teoria sportului		
Sportul Definiție Scurt istoric	Prelegerea	2
Structurile și organizarea sportului în România	Prelegerea	2
Caracteristicile sportului	Prelegerea	2
Funcțiile și obiectivele sportului Subsistemele sportului. Tendințe contemporane și unele idei strategice de dezvoltare a acestuia	Prelegerea	2
Clasificarea sporturilor	Prelegerea	2
Bazele sociale ale sportului	Prelegerea	2
Performanța sportivă Capacitatea de performanță I. Structura capacității de performanță	Prelegerea	2
Factorii capacității de performanță	Prelegerea	2
Capacitatea de performanță II. Bazele morfologice și funcționale ale performanței sportului	Prelegerea	2
Teoria competiției		
Teoria competiției Istoria competiției sportive. Antrenament și competiție	Prelegerea	2

Funcțiile competițiilor sportive	Prelegerea	2
Sistemul competițional	Prelegerea	2
Activitatea antrenorilor și sportivilor în procesul de pregătire pentru participarea la competiții	Prelegerea	2
Recapitulare	Conversația	2

Bibliografie

BOMPA Tudor	Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura Ex Ponto, Constanta, 2001
CIOSICI Doru	Teoria antrenamentului sportiv, Tipografia Universității de Vest, Timisoara, 2011
DRAGNEA C. Adrian, MATE-TEODORESCU Silvia	Teoria Sportului, Editura FEST, Bucuresti, 2002
MATVEEV, L.P., NOVIKOV, A.D.	Teoria și metodică educației fizice, Editura Sport-Turism, Bucuresti, 1980
NICU Alexe	Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, Bucuresti, 1993
***	Antrenori și competiție, SDP nr. 350, 351, 352, CCPS, București, 1994
***	Teoria antrenamentului, SDP nr. 359, 360, 361, CCPS, București, 1995
***	Teoria competiției, SDP nr. 362, 363, 364, CCPS, București, 1995
Internet	Sport și competiție

8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
Discutarea și clarificarea problematicii prezentate la cursuri.	Explicatia, Conversatia	
Comentarii asupra bibliografiei recomandate	Explicatia Conversatia	
Prezentare referate	Explicatia Conversatia Discuții	
Clarificarea tuturor aspectelor legate de pregătirea sportivilor și participarea acestora în competiții	Explicatia Conversatia Discuții	
Sustinere teste	Teste verificare	
8.3 Laborator		
Bibliografie		
Bibliografia recomandată pentru Cap.8.1		

9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
9.1 Curs	Performanța școlară	Examen scris	100 %
9.2 Seminar	Progresul școlar	Test	admis / respins
	Capacitatea de aplicare a cunoștințelor în practică	Examinare orală	admis / respins
	Atitudinea față de disciplina studiată		
9.3 Laborator/lucrări			
9.4 Standard minim de performanță			
Acumularea a 5 minim puncte din 10 posibile. Nu se acordă punct din oficiu.			

Data completării
1.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest Timișoara
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sportivă
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Activități fizice: Stretching, yoga, sporturi de luptă						
2.2 Titularul activităților de curs	conf.univ.dr. Adrian Nagel						
2.3 Titularul activităților de seminar	conf.univ.dr. Adrian Nagel						
2.4 Titularul activităților de laborator / lucrări							
2.5 Anul de studiu	II	2.6 Semestrul	IV	2.7 Tipul de evaluare	Ex	2.8 Regimul disciplinei	Ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care ore de curs	2	seminar	2	laborator	
3.2 Număr ore pe semestru	56	din care ore de curs	28	seminar	28	laborator	
3.3 Distribuția fondului de timp:							ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							28
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							28
Tutoriat							14
Examinări							3
Alte activități: participare cursuri și workshop-uri							6
3.4 Total ore studiu individual	104						
3.5 Total ore pe semestru	163						
3.6 Numărul de credite							

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	•
5.3 de desfășurare a laboratorului	•

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea noțiunilor de bază necesare exersării în yoga, stretching, sporturi de luptă; • capacitatea de utilizare adecvata a terminologiei; • aprofundarea noțiunilor generale privind modul de exersare a elementelor tehnice; • însușirea unor cunoștințe legate de efectele diferitelor tipuri de exerciții asupra organismului, în general, precum și asupra diferitelor aparate și sisteme, în special; • capacitatea de concepere a unui plan de lecție de antrenament; • capacitatea de a adapta exersarea la necesitățile organismului în funcție de particularitățile acestuia (stare de sănătate, stare de nutriție) și de activitatea fizică;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • înțelegerea principiilor de programare și planificare a lecțiilor; • posibilitatea de a realiza părți din lecția de antrenament sportiv folosind exerciții din yoga, stretching, sporturi de luptă; • capacitatea de a promova potențialele beneficii induse de practicarea în mod regulat a exercițiilor de stretching, yoga asupra stării de sănătate; • capacitatea de a orienta individul sau colectivitatea pentru a efectua un anumit tip de exercițiu fizic/ramură sportivă în funcție de particularitățile individuale (stare de sănătate, condiție fizică, vârstă, parametri somatoscopici și somatometrici, profil psihologic, obiectivele personale);

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cursul are menirea de a oferi cunoștințe teoretice și noțiuni de bază necesare practicării yoga, stretching, sporturi de luptă, capacitatea de utilizare adecvata a terminologiei, aprofundarea noțiunilor generale privind modul de exersare a elementelor tehnice, însușirea unor cunoștințe legate de efectele diferitelor tipuri de exerciții asupra organismului și înțelegerea principiilor de programare și planificare a lecțiilor.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Deprinderea de a concepe planuri de lecții de antrenament, capacitatea de a explica, demonstra procedee tehnice specifice și a interpreta influențele și modificările induse în organism de practicarea acestor activități motrice în contextul specificității activităților fizice depuse și a stării organismului respectiv, cunoașterea bazelor psihologice necesare practicării yoga, stretching, pilate și a diferite sporturi de luptă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Prezentarea disciplinei și organizarea activității	Prelegere	
Yoga – scurt istoric, prezentarea diferitelor școli, recomandări și precauțiuni privind practicarea exercițiilor yoga	Prelegere	
Reguli morale și norme de igienă – YAMA; Curățenie exterioară și interioară – NIYAMA	Prelegere	
HATHA YOGA - Asanas, Mudras, Bandas - poziții, gesturi, contracții	Prelegere	
HATHA YOGA - Asanas, Mudras, Bandas - poziții, gesturi, contracții	Prelegere	
PRANĀYĀMA - respirație controlată – rolul și importanță	Prelegere	
Stretching – noțiuni teoretice, clasificare și metode	Prelegere	
Stretching – impact asupra organismului, structura lecției de antrenament,	Prelegere	

Pilates	Prelegere	
Sporturi de luptă – scurt istoric, prezentare activităților ce se regăsesc în oferta centrelor de fitness	Prelegere	
Tae-bo și alte metode de antrenament – gen aerobic	Prelegere	
Tai chi chuan și Qi Qoung – gimnastică de viață lungă chineză	Prelegere	
Autoapărarea	Prelegere	
Body and mind, Body balance	Prelegere	

Bibliografie

Anderson B. – Anderson J., Streching, 20th anniversary, Shelter Publications, Inc., 2000

Isacowitz R., Pilates, Human Kinetics, 2006

Kirk M. – Boon B. – DiTuro D., Hatha Yoga Illustrated, Human Kinetics, 2006

Peisheng W. – Weiqi Z., Hai Feng Publishing Co., Hong Kong, 1983

Solveborn S., Streching – antrenament pentru dezvoltarea mobilității și de întindere, MTS- INCS, București, 2002

Voicu S. – Grădinaru S., Streching – metodă a antrenamentului în jocurile sportive, Editura Helicon Timișoara, 1996

8.2 Seminar

Metode de predare

Observații

Yoga – Salutul soarelui, exerciții pentru încălzirea și pregătirea corpului în vederea executării asanelor	Demonstratia, execuție, observație	
Yoga – asane: Siddhāsana, Padmasana, Halāsana, Dhanurasana, Viparita — karani	Demonstratia, execuție, observație	
Yoga – asane: Baddāsana, Paschiniottanasana, Matsyasana, Trikonasana, Sarvangasana	Demonstratia, execuție, observație	
Yoga – asane: Bhujangasana, Ardha — Salabhasana, Matsyendrasana, Shirshasana	Demonstratia, execuție, observație	
Streching – metode și exerciții	Demonstratia, execuție, observație	
Strechingul în încălzire și revenirea organismului după efort	Metoda cubului	
Lecție de streching	Discuții și analiza lecției	
Pilates	Discuții demonstrație	
Combat	Discuții demonstrație	
Tae – bo	Discuții demonstrație	
Tai chi	Discuții demonstrație	
Qi Qoung	Discuții demonstrație	
Autoapărare	Discuții demonstrație	
Body and mind, Body balance	Discuții demonstrație	

Bibliografie

Anderson B. – Anderson J., Streching, 20th anniversary, Shelter Publications, Inc., 2000

Isacowitz R., Pilates, Human Kinetics, 2006

Kirk M. – Boon B. – DiTuro D., Hatha Yoga Illustrated, Human Kinetics, 2006

Peisheng W. – Weiqi Z., Hai Feng Publishing Co., Hong Kong, 1983

Solveborn S., Streching – antrenament pentru dezvoltarea mobilității și de întindere, MTS- INCS, București, 2002

Voicu S. – Grădinaru S., Streching – metodă a antrenamentului în jocurile sportive, Editura Helicon Timișoara, 1996

8.3 Laborator

9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
9.1 Curs		Oral și practic	60%
9.2 Seminar		Referat	20%
		Proiecte didactice	20%
9.3 Laborator / lucrări			
9.4 Standard minim de performanță			
•			

Data completării
1.09.2017

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament



FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport/ Educație Fizică și Sportivă
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport /Kinetoterapie și Motricitate specială
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii / calificarea	Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002, Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909, Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910, Consilier sportiv- cod C.O.R 226911.

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Culturism						
2.2. Titularul activităților de curs	-						
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Drd. Olaru Marius						
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	Op

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	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Examinări					4
Tutorat					
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	28				
3.8. Total ore pe semestru	56				
3.9. Număr de credite	8				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de sport dotată cu gantere, haltere, discuri olimpice; • Studenții trebuie să aibă echipament corespunzător; • Telefoanele pe modul silențios.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară; • C.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar; • C.3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; • C.4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • C.5 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • C.T.1- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională ; • C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Lucrările practice urmaresc dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice de bază și a celor specifice culturismului, formarea capacității studenților de a organiza și conduce o lecție de antrenament specifică culturismului cât și folosirea diferitelor metodelor de pregătire specifice în lecțiile de educație fizică.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • O.c.1: Să cunoască elementele și regulamentul specific culturismului; • O.ap.1: Să-și înușească un bagaj motric specific culturismului; • O.at.1: să argumenteze importanța practicării culturismului la tineri; • O.c.2: Să cunoască modalitățile de practicare a culturismului atât pentru performanță cât și pentru persoanele cu dizabilități; • O.ap.2 Să cunoască înlănțuirea metodică a elementelor pentru a facilita procesul instructiv-educativ; • O.at.2: Să prezinte interes pentru însușirea cunoștințelor necesare și

	<p>valorificarea acestora într-o manieră interdisciplinară;</p> <ul style="list-style-type: none"> • O.c.3: Să cunoască indicii somato-funcționali care sunt influențați de practicarea culturismului; • O.ap.3 Să dețină capacitatea de a evalua indicii de performanță; • O.at.3: Să manifeste o reală implicare în timpul orelor de curs; • O.c.4: Să cunoască metodică învățării elementelor tehnice în funcție de vâsta practicanților; • O.ap.4: Să aplice corect metodică cunoscută și să dețină cunoștințe legate de principiile educației fizice și sportului; • O.at.4: Să analizeze obiectiv capacitățile colectivului pentru o adaptare curriculară optimă; • O.c.5: Să cunoască modalități de aplicare a elementelor de management • O.ap.5: Să poată valorifica capacitățile manageriale; • O.at.5: Să argumenteze importanța managementului resurselor.
--	---

8. Conținuturi*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Prezentarea culturismului ca știință, sport și artă. Anatomia funcțională a principalelor grupe de mușchi. O.c.1, O.at.1, O.ap.1 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii realizează influențarea selectivă a aparatului locomotor. Se vor executa exerciții specifice culturismului, iar pe baza acestora se va analiza mișcarea din punct de vedere anatomic și biomecanic.
Principii și metode de dezvoltare a rezistenței și forței O.c.2, O.ap.2 O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Metoda antrenamentului în circuit O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Metodele halterofilului, Power Training, contracțiilor izometrice O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Programe și principii Weider pentru începători/respirația și viteza de execuție	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode

O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore		de antrenament.
Programe și principii Weider pentru avansați O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Știința repetărilor : exerciții pentru mușchii gâtului, pieptului, tricepsii și bicepsii. O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Știința repetărilor : exerciții pentru mușchii anetebrațului, umerilor, trapez și celor din zona lombară O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Știința repetărilor: exerciții pentru mușchii spatelui, abdomenului, coapselor și gambei O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Poziții obligatorii de prezentare în concurs O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Program de antrenament pentru mărirea masei musculare O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Program de antrenament pentru definirea masei musculare O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Program de antrenament pentru forță O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode

		de antrenament.
Evaluarea studenților 2 ore		
1. Ifrim, M., Iliescu, Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1978. 2. Baroga, L. Culturism, București, Editura Stadion, 1972. 3. Popa, Ghe. Îndrumător pentru educația fizică a studenților din anul I, pe profil de facultăți și secții, Timișoara, Institutul Politehnic Traian Vuia, 1980.		

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

- Conținuturile disciplinei sunt abordate într-o manieră multidisciplinară astfel încât să stimuleze preluarea inițiativei, independența în gândire, analiza obiectivă și gândirea creativă care reprezintă pilonii dezvoltării competențelor profesionale și transversale necesare studenților absolvenți pentru a putea fi integrați eficient în piața muncii.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.5. Seminar /laborator	O.c.1, O.c.2, O.c.3, O.c.4, O.c.5, O.at.1, O.at.4, O.at.5	Evaluarea finală – practic Referate Dezbatere Observarea curentă	60% 15% 15% 10%
	O.ap.1 O. ap.2, O.ap.4, O. ap.5.	Executarea deprind. motrice în condiții de concurs	

10.6. Standard minim de performanță

- Cunoașterea în linii mari din punct de vedere teoretic a problematicii lucrărilor practice.
- Cunoașterea unor programe și principii Weider pentru începători.
- Conceperea unui program/ complex de dezvoltare fizică armonioasă pentru ciclul primar sau gimnazial având și elemente de culturism..

Data completării
1.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Master Educație Fizică și Sport. Fitness și performanță motrică
1.6. Programul de studii / calificarea	Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Activități fizice în natură						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. dr. Domokos Martin						
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.dr. Nagel Adrian						
2.4. Anul de studii	1	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DS

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	14

Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					45
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					40
Tutorat					15
Examinări					5
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	150				
3.8. Total ore pe semestru	178				
3.9. Număr de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

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

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desf. a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Studenții vor avea echipament corespunzător • Prezența este obligatorie • Nu este permisă întârzierea la lucrările practice • Problemele medicale vor fi raportate înainte de începerea lucrărilor practice

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C.1- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C.2- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă). C.3- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. C.4- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C.5- Evaluarea „nivelului de pregătire a practicantilor activităților de educație fizică și sport. C.6- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	C.T.1- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cursul are menirea de a familiariza studenții cu metode noi de învățare, de a oferi studenților cunoștințe despre filosofia și valorile care stau la baza activităților în natură, precum și despre managementul riscului cu privire la activitățile desfășurate în natură. • Deprinderea de a participa activ la un program de activități în natură, de a organiza activități în natură, de a da ajutor și de a asigura în activitățile specifice educației prin aventură sau a celor de tip outdoor
7.2. Obiectivele specifice	O.c. ¹¹ -Să descrie elementele componente ale educației prin aventură sau outdoor; O.ap. ¹² -Să identifice importanța dezvoltării educației prin aventură sau outdoor; O.at. ¹³ -Să argumenteze importanța practicării ramurii de sport educație prin aventură sau activităților outdoor la toate categoriile de populație; O.c. ²¹ -Să descrie caracteristicile principalelor elemente tehnice din activitățile desfășurate în natură; O.ap. ²² -Să identifice importanța aplicării elementelor tehnice în activitățile desfășurate în natură; O.at. ²³ - Să argumenteze importanța practicării unei tehnici corecte a activităților desfășurate în natură pentru comunitate sau societate; O.c. ³¹ -Să descrie principalele caracteristici ale managementului în educație prin aventură; O.ap. ³² - Să prezinte importanța managementului în activitățile desfășurate în natură și impactul acestuia asupra societății și a mediului înconjurător; O.at. ³³ -Să argumenteze importanța promovării activităților desfășurate în natură ca activitate de masă pe toate canalele de comunicare.

8. Conținuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Prezentarea disciplinei și temelor de studiu (1 oră) (O.c. ¹¹ , O.ap. ¹¹ , O.at. ¹¹)	Prelegerea	Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie:
Activitățile fizice desfășurate	Prelegerea	Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții

<p>în natură. Scurt istoric și clasificarea. (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹)</p>		<p>fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Clasificarea activităților din natură. 2. Ce are specific educația outdoor? 3. Cum se desfășoară activitățile outdoor? 4. Cum a apărut educația prin aventură și activitățile outdoor? Referințe 1. ROHNKE, Karl, BUTLER, Steve, <i>Quicksilver</i>, Editura Kendall – Hunt, 1995</p>
<p>Sporturi tradiționale desfășurate în natură (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹)</p>	Prelegerea	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Clasificarea sporturilor tradiționale. 2. Ce are specific sportul tradițional? 3. Cum se desfășoară o activitate dintr-un sport tradițional?</p>
<p>Sporturile extreme (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹)</p>	Prelegerea	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Clasificarea sporturilor extreme. 2. Ce are specific sportul extrem? 3. Cum se desfășoară o activitate dintr-un sport extrem?</p>
<p>Activități în mediul montan (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹)</p>	Prelegerea	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Care sunt metodele de predare? 2. Ce este specific metodei „învățare prin experimentare”? 3. Care sunt avantajele metodei „învățare prin experimentare”? Referințe 1. ROHNKE, Karl, BUTLER, Steve, <i>Quicksilver</i>, Editura Kendall – Hunt, 1995</p>
<p>Metode de antrenament pentru dezvoltarea aptitudinii psihomotorice viteză (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹)</p>	Prelegerea	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Clasificarea antrenamentelor pentru dezvoltarea aptitudinii psihomotorice viteză. 2. Ce are specific un antrenament pentru dezvoltarea aptitudinii psihomotorice viteză? 3. Descrieți un antrenament specific.</p>
<p>Metode de antrenament pentru dezvoltarea aptitudinii psihomotorice forță (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹)</p>	Prelegerea	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Clasificarea antrenamentelor pentru dezvoltarea aptitudinii psihomotorice forță. 2. Ce are specific un antrenament pentru dezvoltarea aptitudinii psihomotorice forță? 3. Descrieți un antrenament specific.</p>
<p>Metode de antrenament pentru dezvoltarea aptitudinii psihomotorice viteză (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹)</p>	Prelegerea	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Clasificarea antrenamentelor pentru dezvoltarea aptitudinii psihomotorice viteză. 2. Ce are specific un antrenament pentru dezvoltarea aptitudinii psihomotorice viteză? 3. Descrieți un antrenament specific.</p>

<p>motrice anduranță (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹)</p>		<p>cheie: 1.Clasificarea antrenamentelor pentru dezvoltarea aptitudini psiho-motrice anduranță. 2.Ce are specific un antrenament pentru dezvoltarea aptitudini psiho-motrice anduranță? 3.Descrieți un antrenament specific.</p>
<p>Metode de antrenament pentru dezvoltarea aptitudini psiho-motrice mobilitate și suplețe (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹)</p>	<p>Prelegerea</p>	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1.Clasificarea antrenamentelor pentru dezvoltarea aptitudini psiho-motrice mobilitate și suplețe. 2.Ce are specific un antrenament pentru dezvoltarea aptitudini psiho-motrice mobilitate și suplețe? 3.Descrieți un antrenament specific.</p>
<p>Managementul activităților fizice în natură (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹, O.c.³¹, O.ap.³¹, O.at.³¹)</p>	<p>Prelegerea</p>	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1.De ce este important managementul în activitățile în natură? 2.Este nevoie de un manager într-un parc de aventură? 3.Ce fel de management trebuie folosit în activitățile în natură? Referințe 1. BUELL, L., Outdoor leadership competency: A manual for self-assessment and staff f evaluation. Greenfield, MA: Environmental Awareness 1983 2. CLARK, K. E. CLARK, M. B., Measures of leadership. West Orange, NJ: Leadership Library of America, 1990</p>
<p>Managementul activităților fizice în natură în sezonul de iarnă (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹, O.c.³¹, O.ap.³¹, O.at.³¹)</p>	<p>Prelegerea</p>	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1.De ce este important managementul în activitățile în natură? 2.Este nevoie de un manager într-un parc de aventură? 3.Ce fel de management trebuie folosit în activitățile în natură? Referințe 1. BUELL, L., Outdoor leadership competency: A manual for self-assessment and staff f evaluation. Greenfield, MA: Environmental Awareness 1983 2. CLARK, K. E. CLARK, M. B., Measures of leadership. West Orange, NJ: Leadership Library of America, 1990</p>
<p>Organizare evenimentelor sportive în natură (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹, O.c.³¹, O.ap.³¹, O.at.³¹)</p>	<p>Prelegerea</p>	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1.De ce este importantă organizarea activităților în natură? 2.Ce trebuie să organizeze un manager într-un parc de aventură? 3.Cine organizează activitățile în natură? 4. Ce competențe trebuie să poseze un organizator? Referințe 1. BUELL, L., Outdoor leadership competency: A manual for self-assessment and staff f evaluation. Greenfield, MA:</p>

		Environmental Awareness 1983 2. CLARK, K. E. CLARK, M. B., Measures of leadership. West Orange, NJ: Leadership Library of America, 1990
Specificitatea activităților desfășurate în natură (2 ore) (O.c. ¹¹ , O.ap. ¹¹ , O.at. ¹¹ , O.c. ²¹ , O.ap. ²¹ , O.at. ²¹)	Prelegerea	Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Dați exemple de jocuri specifice educației prin aventură. 2. Dați exemple de jocuri de cunoaștere. 3. Dați exemple de jocuri de comunicare. Referințe 1. ROHNKE, Karl, BUTLER, Steve, <i>Quicksilver</i> , Editura Kendall – Hunt, 1995
Managementul riscului în activitățile din natură (1 oră) (O.c. ¹¹ , O.ap. ¹¹ , O.at. ¹¹ , O.c. ²¹ , O.ap. ²¹ , O.at. ²¹ , O.c. ³¹ , O.ap. ³¹ , O.at. ³¹)	Prelegerea	Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Ce înseamnă managementul riscului? 2. Este util un plan de management al riscului? 3. Ce fel de riscuri implică un program de educație prin aventură? Referințe 1. COCKRELL, D., The wilderness educator: The Wilderness Education Association curriculum guide. Merrillville, IN: ICS Books, Inc., 1991

Bibliografie

1. CLARK, K. E. CLARK, M. B., Measures of leadership. West Orange, NJ: Leadership Library of America, 1990
2. COCKRELL, D., The wilderness educator: The Wilderness Education Association curriculum guide. Merrillville, IN: ICS Books, Inc., 1991
3. Absolon, M. – Pokorny, T. Leave no Trace – outdoor skills and Ethics, Leave no trace, Inc., Boulder, Colorado 2001
4. Buell L. *Outdoor leadership competency: A manual for self-assessment and staff evaluation*. Greenfield, MA: Environmental Awareness, 1983
5. Drury, J.K – Bonney, B.F. The Backcountry Classroom – Lesson Plans for Teaching in the Wilderness, ICS Books, Inc. Merrillville, 1992
6. Priest Simon, Gass Michael A *Effective leadership in adventure programming*, Human Kinetics 1997
7. Rohnke Karl, Butler Steve *Quicksilver*, Editura Kendall – Hunt, 1995
8. Voicu S, Nagel A. Introducere în managementul și legislația sportului, Editura Universității de Vest din Timișoara, 2003

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Introducere în tema cursului. Protecția muncii. Cunoașterea terenului și a echipamentului folosit. (1 oră) (O.c. ¹¹ , O.ap. ¹¹ , O.at. ¹¹ , O.c. ²¹ , O.ap. ²¹ , O.at. ²¹ , O.c. ³¹ , O.ap. ³¹ , O.at. ³¹)	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/ fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.

<p>2. Jocuri motrice interactive de cunoaștere interumană. Noțiuni de orientare sportivă (2 ore) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹, O.c.³¹, O.ap.³¹, O.at.³¹)</p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea</p>	<p>Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcurhuri aplicative.</p>
<p>3. Activități specifice turismului montan (2 ore) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹, O.c.³¹, O.ap.³¹, O.at.³¹)</p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea</p>	<p>Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcurhuri aplicative.</p>
<p>4. Activități specifice turismului la mare și zone cu ape (2 ore) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹, O.c.³¹, O.ap.³¹, O.at.³¹)</p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea</p>	<p>Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcurhuri aplicative.</p>
<p>5. Escaladă pe perete stâncos cu grad redus de dificultate manșă și cap - secund (2 ore) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹, O.c.³¹, O.ap.³¹, O.at.³¹)</p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea</p>	<p>Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcurhuri aplicative.</p>
<p>6. Activități specifice educației prin aventură (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹, O.c.³¹, O.ap.³¹, O.at.³¹)</p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea</p>	<p>Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcurhuri aplicative.</p>
<p>6. Activități specifice ciclismului montan (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹, O.c.³¹, O.ap.³¹, O.at.³¹)</p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea</p>	<p>Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcurhuri aplicative.</p>
<p>7. Turism, cu aplicarea celor învățate în conducerea unor grupuri pe trasee montane (2 ore) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹, O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹, O.c.³¹, O.ap.³¹, O.at.³¹)</p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea,</p>	<p>Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcurhuri</p>

	algoritmizarea	aplicative.
Planificarea, organizarea și conducerea unor jocuri din programa de educație prin aventură (1 oră) (O.c. ¹¹ , O.ap. ¹¹ , O.at. ¹¹ , O.c. ²¹ , O.ap. ²¹ , O.at. ²¹ , O.c. ³¹ , O.ap. ³¹ , O.at. ³¹)	Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritmizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. CLARK, K. E. CLARK, M. B., Measures of leadership. West Orange, NJ: Leadership Library of America, 1990 2. COCKRELL, D., The wilderness educator: The Wilderness Education Association curriculum guide. Merrillville, IN: ICS Books, Inc., 1991 3. Absolon, M. – Pokorny, T. Leave no Trace – outdoor skills and Ethics, Leave no trace, Inc., Boulder, Colorado 2001 4. Buell L. <i>Outdoor leadership competency: A manual for self-assessment and staff evaluation</i>. Greenfield, MA: Environmental Awareness, 1983 5. Drury, J.K – Bonney, B.F. The Backcountry Classroom – Lesson Plans for Teaching in the Wilderness, ICS Books, Inc. Merrillville, 1992 6. Priest Simon, Gass Michael A <i>Effective leadership in adventure programming</i>, Human Kinetics 1997 7. Rohnke Karl, Butler Steve <i>Quicksilver</i>, Editura Kendall – Hunt, 1995 8. Voicu S, Nagel A. Introducere în managementul și legislația sportului, Editura Universității de Vest din Timișoara, 2003 		

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

<ul style="list-style-type: none"> • Conținuturile disciplinei sunt abordate în manieră inter-, intra-, trans- și/sau multidiscplinară astfel încât să stimuleze inițiativa, independența în gândire, analiza critică și gândirea creativă, care stau la baza formării la studenți a competențelor necesare cercetării științifice în domeniu, a competențelor profesionale și transversale necesare absolvenților pentru rezolvarea eficientă și creativă a problemelor și a situațiilor noi de muncă; • Studenții vor dobândi deprinderi și abilități de folosire eficientă și corectă a teoriilor din educație prin aventură precum și a tehnicii specifice acestui sport, având capacitatea de a folosi alpinismul și escalada ca sport de masă și chiar la nivel competițional. • Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina educație prin aventură, studenții vor dobândi abilitățile necesare aplicării ei în condiții variate conform programelor școlare în vigoare și corelat cu așteptările angajatorilor: Inspectoratul școlar Județean, Instituțiile de învățământ preuniversitar, asociații profesionale.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	O.c. ¹¹ , O.ap. ¹² , O.at. ¹³ , O.c. ²¹ , O.ap. ²² , O.at. ²³ , O.c. ³¹ , O.ap. ³² , O.at. ³³ , O.c. ⁴¹ , O.ap. ⁴² , O.at. ⁴³ , O.c. ⁵¹ , O.ap. ⁵² , O.at. ⁵³	Examen scris	Notă de la 1 la 10 (50%)

10.5. Seminar / laborator	O.c. ³¹ , O.ap. ³² , O.at. ³³ , O.c. ⁴¹ , O.ap. ⁴² , O.at. ⁴³ , O.c. ⁵¹ , O.ap. ⁵² , O.at. ⁵³	Participare activă: Se înregistrează frecvența și valoarea implicării în procesul didactic precum și evaluarea din punct de vedere tehnic al procedeelelor învățate.	Notă de la 1 la 10 (50%)
<p>10.6. Standard minim de performanță Trecerea prin toate procedeele învățate. Nota finală trebuie să fie minim 5 pentru a îndeplini condițiile de trecere. Absența la probele practice înseamnă absență de la examen. Îndeplinirea criteriului de frecvență la lucrări practice (sarcină obligatorie) este o condiție de intrare în examenul practic. Evaluarea în sesiunea de restanțe se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.</p> <p>Cursul necesită costuri suplimentare suportate de către student: cazare, masă, transport, închiriere echipament.</p>			

Data completării
1.09.2017

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament

