

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Alimentație și Turism
1.3 Departamentul	Ingineria și Managementul Alimentației și Turismului
1.4 Domeniul de studii de licență <sup>1)</sup>	Inginerie și Management
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Inginerie și management în industria turismului/Inginer

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Ed fizică și sport I							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector dr. Andreea-Corina CĂTĂNESCU							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	A/R	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DC
							Obligativitate <sup>4)</sup>	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					4
Examinări					-
Alte activități					-
3.7 Total ore de studiu individual	11				
3.8 Total ore pe semestru	25				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	1				

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

4.1 de curriculum	• Parcurgerea disciplinei DFG - Dezvoltare fizică armonioasă
4.2 de competențe	• Exprimarea abilităților și deprinderi specifice disciplinei DFG

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

5.1 de desfășurare a cursului	• -
5.2 de desfășurare a seminarului	• Sala de sport, Colina Universității

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

Competențe profesionale	-
-------------------------	---

Competențe transversale	<p><b>Ct.1. Lucrează în echipe, urmărește viziunea organizației, demonstrează abilități organizatorice.</b></p> <p>R.Î.1.1. Absolventul IMIT este capabil să lucreze cu încredere în cadrul unui grup, fiecare făcându-și partea lui în serviciul întregului.</p> <p>R.Î.1.2. Absolventul IMIT este capabil să coordoneze și să îi direcționeze pe ceilalți către un scop comun, adesea într-un grup sau echipă.</p> <p>R.Î.1.3. Absolventul IMIT este capabil să organizeze informații, obiecte și resurse prin metode sistematice și în conformitate cu anumite standarde și asigură gestionarea sarcinii.</p> <p>R.Î.1.4. Absolventul IMIT este capabil să construiască o relație de încredere reciprocă, respect și cooperare între membrii aceleiași echipe.</p> <p><b>Ct.3. Gestionează evoluția personală, dă dovadă de dorință de învățare, își asumă responsabilitatea.</b></p> <p>R.Î.3.1. Absolventul IMIT este capabil să identifice propriile competențe pentru a avansa în viața profesională și privată.</p> <p>R.Î.3.2. Absolventul IMIT este capabil să evidențieze atitudine pozitivă față de cerințe noi și provocatoare care pot fi satisfăcute doar prin învățare pe tot parcursul vieții</p> <p>R.Î.3.3. Absolventul IMIT este capabil să identifice soluții alternative pentru a lua decizii.</p> <p>R.Î.3.4. Absolventul IMIT este capabil să accepte responsabilitatea și răspunderea pentru propriile decizii și acțiuni profesionale sau pentru cele delegate altora.</p> <p>R.Î. 3.5. Absolventul IMIT este capabil să demonstreze onestitate, integritate și credibilitate la locul de muncă.</p>
-------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creșterea nivelului condiției fizice generale, și formarea unor deprinderi de includere a activității sportive în regimul zilnic de viață.</li> <li>Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice disciplinei educație fizică.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea capacității de a alcătui un program de exerciții fizice adaptate nevoilor individuale.</li> <li>Dobândirea unor cunoștințe și formarea unor deprinderi de practicare la nivel acceptabil, a unor discipline sportive</li> </ul>

#### 8. Conținuturi

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Complex de exerciții pentru dezvoltarea echilibrului și coordonării.	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația.	2	
2. Complex de exerciții cardio (Jumping – Jacks, alergare cu genunchii sus pe loc, plansa, mountain climber, squat side kick, etc.).	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	
3. Complex de exerciții cu stepper (diferite tipuri de sărituri: pe două picioare sus - jos, sărituri alternative, mențineri în diferite poziții, etc).	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	
4. Complex de exerciții pe mingi de fitball (pentru dezvoltarea musculaturii abdominale, și a	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	

musculaturii spatelui.			
5. Complex de exerciții pentru tonifierea musculaturii la nivelul întregului corp.	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	
6. Complex de stretching combinate cu TRX pentru tonifierea întregului organism – trenul superior și inferior.	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	
7. Complex de exerciții cu gantere mici pentru tonifierea musculaturii brațelor.	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	
<b>Bibliografia</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aldrich, M., (2011), Pilates – Forță flexibilitate formă fizică, Editura Niculescu, București</li> <li>2. Anderson B., (2007), Stretching oriunde și oricând, Edit. Niculescu București</li> <li>3. Hidi Iozsef (2007), Fitness Edit. Didactică și Pedagogică, București</li> <li>4. Karter K., (2009), „Cum să arăți bine în doar șase săptămâni”, Edit. Teora București</li> <li>5. Niculescu M., Mateescu A., Crețu M., Trăilă H., (2006), Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare, Edit. Universitaria Craiova</li> <li>6. Rodriguez J., (2007), Metoda Pilates Edit. Teora SRL, București</li> </ol>			

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

Sportul are un impact pozitiv asupra performanței și bunăstării la locul de muncă, îmbunătățind atât starea de sănătate fizică, cât și cea psihică.

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar		Aplicații practice	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderi în a participa la un joc de baschet. Prezența obligatorie la cinci lucrări practice</li> </ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 12.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 12.09.2024

<b>Prof.dr.ing. Vasile PĂDUREANU,</b> <b>Decan</b>	<b>Conf.dr.ing. Cristina-Maria CANJA,</b> <b>Director de departament</b>
	<b>Lector dr. Andreea-Corina CĂTĂNESCU,</b> <b>Titular de seminar</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).