

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Facultatea	Biologie și Geologie
1.3 Departamentul	Biologie moleculară și Biotehnologie
1.4 Domeniul de studii	Biologie
1.5 Ciclu de studii	2 ani - Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Științele Nutriției – Master's Degree
1.7 Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Nutriție și fitness</b>		Codul disciplinei	BMR7301				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. Sandor Iosif							
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. Dr. Sandor Iosif							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DS
							Obligatoritate	DOb

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

3.1 Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	Din care: 3.2 curs	2	AI	3.3 seminar	2
3.4 Total ore pe semestru – forma IFR	125	Din care: 3.5 SI	69	28	3.6 ST (14) + SF (14) + L/P (0)	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual:</b>						ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe						40
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren						15
3.5.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri						10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)						2
3.5.5. Examinări						2
3.5.6. Alte activități: .....						
3.7 Total ore studiu individual					69	
3.8 Total ore pe semestru					125	
3.9 Numărul de credite					6	

### 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"> <li>• Suport logistic video (numai pentru IF)</li> <li>• <i>Platforme electronice (Microsoft Teams, Zoom) pentru activitatea online (numai pentru IF)</i></li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scrierea și predarea eseului sunt condiții pentru participarea la examenul teoretic final.</li> </ul>

### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și înțelegerea corelațiilor dintre nutriție și activitățile de fitness</li> <li>• Înțelegerea modului în care biochimismul organismului este adaptat necesităților depunerii diferitelor tipuri de efort</li> <li>• Intocmirea designului unui plan de pregătire sportivă, culegerea datelor, analiza și interpretarea lor, aplicarea metodelor de calcul și formularea de concluzii</li> </ul>
--------------------------------	--

<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea capacității de a utiliza noțiunile privind procesele fiziologice studiate în înțelegerea complexității organismului uman</li> <li>• Utilizarea noțiunilor deja cunoscute în contexte noi</li> <li>• Utilizarea noțiunilor teoretice în rezolvarea problemelor practice</li> </ul>
--------------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea cunoștințelor și a abilităților practice care să servească la modalități optime de utilizare a principiilor nutritive în cadrul fitness-ului, în demersul de a accede la o calitate optimă a vieții, bazată pe o stare de sănătate pozitivă.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea legăturii dintre practicarea fitness-ului și nutriție; formarea unui sistem de cunoștințe teoretice, tehnice și metodice despre conceptul de fitness în strânsă legătură cu înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitatea de fitness, evidențierea rolului specific al categoriilor de nutrienți în economia energetică și structurală a organismului.</li> <li>- realizarea transferului de informație, preluând și utilizând cunoștințe din domenii conexe: Teori și metodica educației fizice și sportului, Fitness, Culturism, Teori și metodica antrenamentului sportiv etc.</li> <li>- dezvoltarea, în cadrul seminariilor, a capacității de analiză și sinteză, capacității de a proiecta și de a realiza programe specifice de nutriție pentru activitățile de fitness.</li> </ul>

### 8. Conținuturi

8.1 SI, AI	Metode de predare	Observații
1. Locul "fitnessului" în cadrul conceptului de "cultură fizică", condiția fizică și fitnessul.	prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	
2. Efortul în activitatea sportivă	prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, conversației euristice, gândirii critice	
3. Fitness-ul	prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, conversației euristice, gândirii critice	
4. Antrenamentul	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	
5. Oboseala, adaptarea la efort și supraantrenamentul	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	
6. Sisteme energetice	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	
7. Refacerea după efort	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	
8. Nutriția	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	
9. Vitaminele, mineralele, apa, principiile alimentare.	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	
10. Piramida alimentelor – factor important în regimul alimentar	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	
11. Scăderea în greutate	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	
12. Efortul fizic și scăderea în greutate	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	
13. Adaptarea organismului la efortul fizic	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	

14. Evaluarea fitness-ului, Structura lecției de antrenament, idei, concepții de pregătire și nutriție	prelegere frontală, problematizare, conversație euristică, gândire critică	
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Damian, dr., Ș., (2006) : <i>Superfit: esențialul în fitness și culturism</i>, București, Grup Editorial Corint,</li> <li>2. Ionescu-Bondoc, D., (2005): <i>Refacerea în efortul sportiv de performanță</i>, Brașov, Ed. Universitatea “Transilvania” – format electronic</li> <li>3. Rusu, Flavia, (coord.), (2009): <i>Fitness, note de curs</i>, Cluj-Napoca, FEFS – Bibl. Ed. fizică</li> <li>4. Sbenghe T. (2005): <i>Kinesiologie – știința mișcării</i>. București, Ed. Medicală – format electronic</li> <li>5. Szatmary L, Pop N.H, Zamora E. (2005): <i>Elemente de hidrokinetoterapie și înot terapeutic</i>. Cluj-Napoca, Risoprint, Bibl. Ed. fizică</li> <li>6. Șandor, I. (2020): Suport de curs la disciplina Nutriție și Fitness</li> </ol>		
<b>8.2. SF</b>	Metode de predare	Observații
1. Locul ”fitnessului” în cadrul conceptului de ”cultură fizică”, condiția fizică și fitnessul.	Prezentare de referate, discuții tematice	
2. Efortul în activitatea sportivă	Prezentare de referate, discuții tematice	
3. Fitness-ul	Prezentare de referate, discuții tematice	
4. Antrenamentul	Prezentare de referate, discuții tematice	
5. Oboseala, adaptarea la efort și supraantrenamentul	Prezentare de referate, discuții tematice	
6. Sisteme energetice	Prezentare de referate, discuții tematice	
7. Refacerea după efort	Prezentare de referate, discuții tematice	
8. Nutriția	Prezentare de referate, discuții tematice	
9. Vitaminele, mineralele, apa, principiile alimentare.	Prezentare de referate, discuții tematice	
10. Piramida alimentelor – factor important în regimul alimentar	Prezentare de referate, discuții tematice	
11. Scăderea în greutate	Prezentare de referate, discuții tematice	
12. Efortul fizic și scăderea în greutate	Prezentare de referate, discuții tematice	
13. Adaptarea organismului la efortul fizic	Prezentare de referate, discuții tematice	
14. Evaluarea fitness-ului, Structura lecției de antrenament, idei, concepții de pregătire și nutriție	Prezentare de referate, discuții tematice	

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

- Cursul are un conținut similar cursurilor din alte universități românești și străine, cu informație în permanență actualizată și adaptată nivelurilor diferite de pregătire
- Conținutul cursului vizează aspecte practice legate de nutriție, activitățile motrice și sănătatea umană
- Modul de structurare a disciplinei și metodele de predare solicită activitatea studenților la curs, încurajează studiul individual, formează aptitudini psiho-cognitive și abilități practice.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 SI, AI	Cunoașterea conținutului informational	Examen scris - Final	60%
	Capacitatea de a utiliza informația într-un context nou		
10.5 ST/L/P	Participarea activă pe parcursul întâlnirilor	Evaluare pe parcurs	20%
	Studii individuale propuse de cadrul didactic		
	Întocmirea unui eseu	Prezentarea eseului	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea a 50% din informația conținută în curs</li><li>• Întocmirea unui eseu original</li></ul>			

Data completării

07.02.2023

Semnătura titularului de curs

Prof. Dr. Sandor Iosif

Semnătura titularului de seminar

Prof. Dr. Sandor Iosif

Data avizării în departament

08.02.2023

Responsabil de studii IFR,

Conf. Dr. Iulia Lupan