

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2026-2027

Anul de studiu II / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare 233001 – Profesor în învățământul liceal, postliceal 233002 – Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Nutriție și dietetică			2.2. Cod disciplină	EFSAE II 1		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Dragos Ovidiu						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Dragos Ovidiu						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	94
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 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	Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silentios. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional. -Necesarul de mijloace și materiale: sală care să acomodeze cel puțin 100 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiecție. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele în sala de sport sau stadion. Necesarul de mijloace și materiale: materiale didactice și alte materiale auxiliare. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	<i>CP1 – Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților. CP3 – Oferă feedback constructiv CP5 – Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice</i>
Competențe transversale	<i>Nu este cazul</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Studentii vor învăța principiile esențiale ale nutriției, inclusiv structura și funcția macronutrienților și micronutrienților, nevoile nutriționale în funcție de vârstă și nivel de activitate fizică, precum și rolul acestora în menținerea sănătății și performanței fizice.</p> <p>Studentii vor explora relația dintre alimentație și performanța fizică, inclusiv strategii de nutriție înainte, în timpul și după efortul fizic. Vor învăța cum să optimizeze alimentația pentru a îmbunătăți performanța sportivă și pentru a sprijini recuperarea eficientă a organismului după efort.</p> <p>Studentii vor învăța să evalueze nevoile nutriționale specifice ale copiilor, adolescenților și adulților, în funcție de particularitățile individuale și de nivelul de activitate fizică. Se urmărește dezvoltarea capacității de a realiza recomandări nutriționale personalizate și adaptate diverselor nevoi.</p> <p>Studentii vor învăța cum să promoveze un stil de viață sănătos și echilibrat prin intermediul alimentației, educând elevii și comunitatea despre importanța nutriției în prevenirea bolilor și în menținerea stării generale de bine.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studentii vor învăța să explice rolul proteinelor, carbohidraților, grăsimilor, vitaminelor și mineralelor în susținerea funcțiilor vitale și a performanței fizice.</p> <p>Vor fi capabili să identifice sursele alimentare principale pentru fiecare nutrient și să explice impactul deficiențelor nutriționale asupra sănătății.</p> <p>Vor învăța să determine necesarul caloric și nutrițional pentru copii, adolescenți și adulți, ținând cont de particularitățile fiziologice și de intensitatea activității fizice.</p> <p>Studentii vor învăța să aplice tehnici de evaluare a nevoilor nutriționale, cum ar fi calculul necesarului de macronutrienți și analiza dietetică.</p> <p>Vor dobândi abilități practice pentru a elabora planuri alimentare care să susțină obiectivele de performanță, recuperare și menținere a greutatei corporale, adaptate specificului fiecărui sport sau activitate fizică.</p> <p>Studentii vor putea ajusta planurile alimentare în funcție de etapele de antrenament și de competiție, precum și în funcție de feedback-ul primit de la sportivi.</p> <p>Vor învăța să recomande alimente și suplimente care să sprijine recuperarea rapidă și eficientă după efort fizic intens, precum și să planifice mese adecvate pentru rehidratare și refacerea rezervei de glicogen.</p> <p>Vor fi capabili să explice sportivilor importanța nutriției pentru recuperarea musculară și prevenirea accidentărilor.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> 1. Stilul de viață și alimentația sănătoasă. 2. Echilibrul energetic al organismului, evaluarea nutrițională. 3. Macronutrienții din alimente și importanța lor. 4. Valoarea nutritivă pe grupe de alimente și siguranța alimentară. 5. Apa și rolul hidratării organismului. 6. Starea de nutriție – evaluarea clinică, antropometrică, de laborator și nutrițională. 7. Metodica pregătirii elevilor și echipelor pentru participarea în competiții sportive școlare. 8. Nutriția femeii în perioada de maternitate. 9. Dieta la vârstnici. Onconutriția și metode nutriționale profilactice. 10. Nutriția bazată pe plante. 11. Nutriția sportivului. 12. Managementul serviciilor alimentare din unitățile școlare. 13. Recapitulare. 	<p><i>Prelegere, discuții</i></p>	<p><i>2 ore fizice</i></p> <p><i>2 ore fizice</i></p> <p><i>2 ore fizice</i></p> <p><i>2 ore fizice</i></p> <p><i>2 ore fizice</i></p> <p><i>2 ore fizice</i></p> <p><i>2 ore fizice</i></p> <p><i>2 ore fizice</i></p> <p><i>2 ore fizice</i></p> <p><i>2 ore fizice</i></p> <p><i>4 ore fizice</i></p>
<p>Bibliografie</p> <p>Dragos O., Man M. C.- Nutritia sportivilor de performanta, Ed. Risoprint, 2023</p> <p>Graur M. – Ghid pentru alimentatia sanatoasa, Ed. Performantica, 2005</p> <p>Negrișanu G. – Tratat de nutritie, Ed. Brumar, 2005</p> <p>Zugravu C., Cilincă G., Igiena alimentației și nutriție, pentru studenți, vol. I. Nutrienți, vol. I., Ed. MatrixRom -2009</p> <p>Ghid de interventie pentru alimentatie sanatoasa si activitate fizica in gradinite si scoli - http://www.insp.gov.ro/sites/1/wp-content/themes/PressBlue/Ghid_de_interventie%202.pdf</p>		

<p>Ghid de prevenire: Stilul de viața sanatos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară. Intervenții preventive adresate stilului de viață – alimentația, activitatea fizică http://cnsmf.ro/ghidprevenție/GhidPrevenție_Vol2.pdf</p> <p>Ghid de prevenire: Stilul de viața sanatos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară, consultația preventivă integrată, intervenții recomandate la copil, intervenții recomandate la adult http://cnsmf.ro/ghidprevenție/GhidPrevenție_Vol7.pdf</p>		
8.2. Seminar-laborator		
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Stilul de viață sănătos; Modalități de implementare.</i> 2. <i>Macronutriția și micronutriția.</i> 3. <i>Piramida alimentară; Grupe alimentare; Porții alimentare.</i> 4. <i>Etapele elaborării unei diete – estimarea necesarului caloric/nutrițional; Stabilirea obiectivelor; Strategia dietetică individuală; Noțiuni de gastrotehnice.</i> 5. <i>Dieta în bolile metabolice.</i> 6. <i>Dieta în bolile cardiace.</i> 7. <i>Dieta în bolile digestive și renale.</i> 	Atelier de lucru	4 ore fizice
<p>Bibliografie</p> <p>Dragos O., Man M. C.- Nutritia sportivilor de performanta, Ed. Risoprint, 2023</p> <p>Graur M. – Ghid pentru alimentatia sanatoasa, Ed. Performantica, 2005</p> <p>Negrișanu G. – Tratat de nutritie, Ed. Brumar, 2005</p> <p>Zugravu C., Cilincă G., Igiena alimentației și nutriție, pentru studenți, vol. I. Nutrienți, vol. I., Ed. MatrixRom -2009</p> <p>Ghid de interventie pentru alimentatie sanatoasa si activitate fizica in gradinite si scoli - http://www.insp.gov.ro/sites/1/wp-content/themes/PressBlue/Ghid_de_interventie%202.pdf</p> <p>Ghid de prevenire: Stilul de viața sanatos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară. Intervenții preventive adresate stilului de viață – alimentația, activitatea fizică http://cnsmf.ro/ghidprevenție/GhidPrevenție_Vol2.pdf</p> <p>Ghid de prevenire: Stilul de viața sanatos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară, consultația preventivă integrată, intervenții recomandate la copil, intervenții recomandate la adult http://cnsmf.ro/ghidprevenție/GhidPrevenție_Vol7.pdf</p>		

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

<p>Alinierea la standardele internaționale și naționale în nutriție și dietetică: Conținuturile disciplinei sunt elaborate pe baza recomandărilor organizațiilor internaționale de sănătate și nutriție, cum ar fi <i>Organizația Mondială a Sănătății (OMS)</i>, <i>Societatea Europeană de Nutriție Sportivă</i> și <i>Asociația Dieteticienilor</i>. Acest lucru asigură că studenții primesc o formare care respectă cele mai bune practici și standardele actuale în nutriție. Se iau în considerare ghidurile naționale de sănătate publică și recomandările nutriționale pentru diferite grupe de vârstă și niveluri de activitate fizică.</p> <p>Consultarea cu asociațiile profesionale din domeniul sănătății și fitnessului: Disciplina este ajustată prin colaborarea cu asociații profesionale din domeniul nutriției, cum ar fi <i>Federația Națională de Nutriție</i> și <i>Societatea de Nutriție Sportivă</i>, pentru a asigura conformitatea cu cerințele pieței muncii și așteptările profesionale actuale. Se includ standarde de evaluare a nevoilor nutriționale și metode de consiliere nutrițională recunoscute de aceste asociații, astfel încât studenții să fie pregătiți pentru practicile curente și cerințele profesiei.</p> <p>Colaborarea cu angajatori din domeniul educației fizice, sănătății și wellnessului: Conținuturile disciplinei sunt adaptate pentru a răspunde cerințelor angajatorilor din școli, centre de wellness, cluburi sportive și organizații care promovează sănătatea, pentru ca absolvenții să fie bine pregătiți să elaboreze planuri nutriționale și să ofere consiliere nutrițională. Studenții sunt instruiți să dezvolte abilități care sunt foarte apreciate de angajatori, cum ar fi comunicarea eficientă a conceptelor nutriționale, capacitatea de a consilia și educa, și adaptarea recomandărilor la diferite categorii de beneficiari.</p> <p>Integrarea cercetărilor și inovațiilor recente în domeniul nutriției: Disciplina include cele mai recente descoperiri și cercetări din nutriția sportivă și dietetică, asigurând că studenții sunt la curent cu inovațiile și tendințele din domeniu. Aceasta le permite să folosească abordări bazate pe dovezi în proiectarea și implementarea planurilor nutriționale. Se încurajează studenții să utilizeze studii de caz și cercetări actuale pentru a fundamenta recomandările nutriționale și pentru a evita miturile și tendințele nesănătoase din nutriție.</p>
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluarea cunoștințelor acumulate.</i>	<i>Evaluare scrisă</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Verificare.</i>	<i>Referat</i> <i>Evaluare lucrări practice</i>	25% 25%
<p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <p><i>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</i></p> <p><i>Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</i></p> <p><i>Cerințe pentru promovare:</i></p> <p>a) Prezența:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>la curs nu este obligatorie;</i> • <i>la LP-uri este obligatorie și pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o</i> 			

adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la LP, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.

b) **Nota finală:**

- este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% la LP-uri care sunt formate din Referat 25% și Evaluare lucrări practice 25% (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5)

c) **Examenu:**

- examenul scris este de tip grilă. Se acordă 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMĂ PENTRU PROMOVARE ESTE 5.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

17.10.2024



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

