

Standard ocupațional
Instructor de aerobic-fitness
COD COR 342304

Inițiator/Autori:

MOVE ON SRL
Dr. Georgeta VLĂDUȚU

Data elaborării:

03.10.2023 – 22.11.2023

Verificare profesională:

Daniela-Isabela LĂCĂTUȘ

Data verificării:

22.11.2023

Avizare:

PATRONATUL „ROMANIA ACTIVE”

Data avizării:

28.11.2023

Validare documentație:

Comitetul Sectorial din Ramura Cultură
Pădureț Leonard Octavian – Președinte
Popoiu Constantin – Membru

Data validării sectoriale:

30.01.2024

Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări

Data aprobării:

Decizia ANC nr.54/15.03.2024

STRUCTURA STANDARDULUI OCUPAȚIONAL

SECȚIUNEA A - CERINȚELE PIETEI MUNCII

1. Denumirea grupei de baza și a ocupației/codul COR aferent

3423 – Instructori coordonatori de programe de pregătire fizică și activități recreative
Instructor de aerobic-fitness, cod COR 342304

2. Denumirea tradusă a ocupației (En):

Aerobic-fitness instructor

3. Descriere și activități/sarcini specifice grupei de bază

3.1. Descrierea grupei de bază în cadrul căreia este încadrată ocupația, conform COR/ ISCO-08

*3423 – Instructori coordonatori de programe de pregătire fizică și activități recreative
Instructorii și coordonatorii de programe de pregătire fizică și activități recreative îndrumă, ghidează și instruiesc grupuri și persoane în activități recreative, de pregătire fizică sau de aventură în aer liber.*

3.2. Activități/ sarcini specifice ale grupei de bază conform ISCO-08

Îndrumă, ghidează și instruiesc grupuri și persoane în activități recreative, de pregătire fizică sau de aventură în aer liber, care includ următoarele activități/sarcini specifice:

- (a) planificarea și desfășurarea de activități recreative și de fitness;
- (b) monitorizarea activităților recreative, sportive sau de fitness pentru a asigura siguranța și pentru a oferi asistență de urgență sau de prim ajutor atunci când este necesar;
- (c) evaluarea și monitorizarea abilităților și fitness-ul clienților și recomandarea de activități;
- (d) demonstrarea și predarea mișcărilor corpului, conceptelor și abilităților utilizate în rutina de fitness și activități recreative;
- (e) instruirea în utilizarea echipamentelor;
- (f) explicarea și aplicarea procedurilor, regulilor și reglementărilor de siguranță.

4. Activități/ sarcini specifice ale ocupației

Planifică și organizează activități

1. Planifică numărul maxim de activități profesionale pe care este în măsură să le îndeplinească într-o anumită perioadă de timp;
2. Participă la planificarea și elaborarea programelor privind desfășurarea activității în sala de fitness/aerobic-fitness.

Utilizează instrumente digitale pentru colaborare, creare de conținuturi și soluționare de probleme

3. Aplică tehnici de tehnoredactare computerizată;
4. Utilizează software pentru prezentări.

Reduce impactul nefavorabil al activităților profesionale asupra mediului;

5. Aplică normele de protecție a mediului specifice sălii de fitness/ aerobic-fitness;
6. Identifică posibile surse de poluare;
7. Gestionează corect selecția, depozitarea și evacuarea deșeurilor rezultate în urma desfășurării activității în sala de fitness/aerobic-fitness.

Comunică cu colegii și clienții

8. Adaptează stilul de comunicare în funcție de destinatar;
9. Acordă atenție interlocutorului;
10. Folosește ascultarea activă;
11. Transmite instrucțiunile verbale clienților;
12. Utilizează limbajul de specialitate.

Învăță pe tot parcursul vieții

13. Identifică nevoile proprii de pregătire personală și profesională;
14. Participă la programe de pregătire personală și profesională;
15. Evaluează calitatea și relevanța sesiunilor de formare;
16. Studiază literatura de specialitate, participă la workshop-uri, seminarii și alte manifestări profesionale.

Își asumă responsabilități

17. Analizează consecințele deciziilor luate, pe care și le asumă.

Aplică prevederile normelor de sănătate și securitate în muncă și a reglementărilor din domeniul situațiilor de urgență

18. Aplică normele de securitate și sănătate în muncă;
19. Identifică situațiile de risc;
20. Aplică procedurile de urgență și evacuare;
21. Cunoaște tipurile de accidente posibile și modalități de prevenire a producerii lor.

Aplică prevederile actelor normative specifice și principiile de etică și moralitate

22. Respectă principiile de etică și deontologie profesională;
23. Urmărește aplicarea în sala de fitness/aerobic-fitness, a prevederilor legislației privind interzicerea utilizării substanțelor dopante.

Lucrează în echipă la locul de muncă

24. Cunoaște rolurile și atribuțiile individuale în cadrul echipei;
25. Colaborează eficient cu personalul din sala de fitness/aerobic-fitness;
26. Respectă raporturile ierarhice și funcționale în cadrul echipei.

Utilizează aparatele/ echipamentele specializate

27. Verifică funcționarea echipamentelor/ aparatelor din sala de fitness/ aerobic-fitness și ia măsurile care se impun pentru menținerea stării de funcționare a acestora;
28. Intervine cu promptitudine pentru remedierea problemelor neprevăzute legate de eventualele defecțiuni sau de utilizarea necorespunzătoare a echipamentelor/aparatelor sălii de fitness/aerobic-fitness;
29. Pregătește echipamentele/aparatele din sala de fitness/ aerobic-fitness în funcție de tipul programelor de fitness/ aerobic-fitness;
30. Participă la instruirii privind utilizarea și întreținerea aparatelor/ echipamentelor noi achiziționate de sala de fitness/ aerobic-fitness;
31. Utilizează aparatele/echipamentele specializate cu profesionalism și originalitate în cadrul ședințelor de fitness/ aerobic-fitness.

Păstrează ordinea și curățenia la locul de muncă

32. Păstrează ordinea și curățenia la locul de muncă cu aplicarea igienei specifice educației fizice și sportului;
33. Contribuie la crearea unui mediu de sigur, curat și favorabil în sala de fitness/aerobic-fitness;
34. Menține igiena generală, specifică educației fizice și sportului;
35. Menține sănătatea personală.

Prestează servicii administrative pentru clienți

36. Efectuează programări pentru clienții sălii de fitness/aerobic-fitness, în funcție de opțiunile exprimate și de disponibilitatea resurselor;
37. Întâmpină clienții, ține evidența și completează registrele referitoare la activitățile acestora;
38. Păstrează și arhivează actele și documentele utilizate, cu respectarea legislației cu privire la protecția datelor cu caracter personal.

Oferă asistență de specialitate clienților

39. Identifică nevoile clienților, având o atitudine proactivă față de aceștia;
40. Oferă asistență clienților sălii privind conținutul programelor de fitness/aerobic-fitness;
41. Răspunde la întrebările clienților referitoare la subiecte legate de aerobic, fitness, în limitele competențelor proprii;
42. Asigură o instruire sigură și eficace în materie de fitness/aerobic-fitness;
43. Cunoaște exercițiile specifice care se pot executa cu echipamentele și aparatura din sala de fitness/aerobic-fitness;
44. Prezintă clienților exemple relevate de experiența, aptitudinile și competențele proprii, care sunt adecvate conținutului de învățare specific.

Motivează clienții pentru efectuarea exercițiilor

45. Interacționează în mod pozitiv și motivează clienții sălii de fitness/aerobic-fitness să participe constant la activități fizice;
46. Motivează clienții care participă la sesiuni de pregătire prin crearea unui climat plăcut, destins, recreativ.

Promovează activitățile specifice locului de muncă

47. Invită clienții să își aducă prietenii și familia la sala de fitness/aerobic-fitness;
48. Promovează activitățile sălii de fitness/aerobic-fitness prin social-media;
49. Promovează activitățile sălii în cadrul unor evenimente promoționale, congrese, întâlniri publice și private.

Integrează principiile antrenamentului fizic

50. Cunoaște sistemele corpului uman și modalitatea în care funcționează acestea, identifică sistemele circulatorii, respiratorii și înțelege influența exercițiilor fizice asupra acestora;
51. Identifică zonele de efort specifice activităților fizice desfășurate, cu respectarea principiilor științifice în proiectarea programelor de aerobic, fitness;
52. Are cunoștințe de kinesiologie și kinantropometrie, identifică caracteristicile biomecanice ale mișcărilor;
53. Utilizează strategii de optimizare a condiției fizice, care au la bază stabilirea obiectivelor de instruire fitness/ aerobic-fitness, pe termen scurt, mediu și lung, în funcție de necesitățile clienților;
54. Integrează principiile antrenamentului fizic pentru sănătate, în vederea stabilirii structurii programelor individuale pentru a răspunde abilităților, nevoilor și stilului de viață ale clientului;

Corectează clienții care desfășoară exerciții

55. Observă clienții care efectuează exerciții fizice și propune corectări, dacă este cazul;
56. Observă clienții care efectuează exerciții pentru a se asigura că tehnicile de execuție și procedeele sunt sigure și eficiente.

Oferă feedback constructiv clienților

57. Oferă feedback clienților, într-o manieră constructivă, arătând soluții de dezvoltare sau de depășire a unor situații problematice;
58. Subliniază realizările și erorile de execuție ale clienților;
59. Evidențiază punctele forte ale persoanei și modul în care acestea pot fi valorificate;
60. Prezintă oportunitățile de creștere și dezvoltare ale persoanei, din punct de vedere motric, ca urmare a depășirii provocărilor;

Identifică obiectivele de fitness ale clienților

61. Identifică motivațiile individuale care au drept rezultat obiective de fitness pe termen scurt, mediu și lung;
62. Evaluează condiția fizică și nivelul deprinderilor motrice ale clienților;
63. Face propuneri privind obiectivele realizabile;
64. Propune strategii de optimizare a condiției fizice, pe termen scurt, mediu și lung pentru clienții sălii de fitness/aerobic-fitness;

Obține informații privind condiția fizică a clienților

65. Efectuează anamneze, analizează istoricul și experiența anterioară în materie de fitness/aerobic-fitness;
66. Colectează informații privind nivelul de pregătire fizică al clienților;
67. Consiliază clienții cu privire la procedurile, protocoalele și posibilele riscuri, înainte de a începe exercițiile fizice;
68. Evaluează condiția fizică și nivelul de pregătire fizică al clienților pe tot parcursul programului de pregătire.

Promovează un stil de viață sănătos în rândul clienților

69. Oferă clienților informații exacte, cu privire la principiile nutriției;
70. Oferă informații clienților privind importanța unui stil de viață sănătos, cu referire la activitățile zilnice și nutriție;
71. Promovează exercițiile de fitness ca parte a unui stil de viață sănătos;

Creează exerciții de aerobic, fitness

72. Creează exerciții de fitness/aerobic-fitness individualizate, ținând cont de obiectivele clientului și particularitățile definite prin evaluări și măsurători ale clientului;
73. Creează mișcări și exerciții conform funcțiilor sistemului musculoscheletic (aparaturii locomotor) și conceptelor biomecanice;
74. Dezvoltă programe de fitness având în vedere conceptele fiziologice ale sistemului cardio-respirator și energetic;
75. Creează exerciții pentru diferite grupe musculare în funcție de obiectivele propuse;
76. Stabilește structuri de exerciții, incluse în programe de exerciții conform nevoilor clienților aplicând principii practico-metodice specifice pregătirii fizice;
77. Cunoaște exercițiile specifice care se pot executa cu echipamentele și aparatura din sala de fitness/aerobic-fitness.

Adaptează de exerciții de aerobic, fitness

78. Sugerează adaptări sau opțiuni relevante ale exercițiilor, pentru a permite includerea unor diferențieri conform particularităților individuale ale clienților;

Derulează programe de aerobic, fitness în spații neconvenționale

79. Creează exerciții pentru clienți care să permită utilizarea unor obiecte din recuzită personală sau de mobilier;
80. Efectuează exerciții de fitness/aerobic-fitness adaptate la spații și echipamente neconvenționale.

Integrează știința sportului și educației fizice în proiectarea programelor de aerobic-fitness

81. Respectă principiile științifice ale educației fizice și sportului în proiectarea programelor de aerobic-fitness;
82. Conduce exercițiile de încălzire a tuturor segmentelor corporale, cu respectarea abordării metodologice din educație fizică și sport;
83. Alcătuieste exercițiile de aerobic-fitness pentru dezvoltarea capacității motrice ale clienților, cu referire la capacitățile condiționale, intermediare și coordinative;
84. Alcătuieste programele de pregătire fizică, axate pe metodologia programelor de aerobic-fitness, pentru menținerea formei fizice proprii.

Oferă informații despre fitness și aerobic-fitness

85. Oferă informații clienților despre exercițiile de aerobic-fitness, ținând cont de comportamentul clienților, de așteptările și trăsăturile individuale ale acestora;
86. Oferă informații clienților cu privire la tipurile de exerciții fizice din cadrul programelor de instruire aerobic-fitness, din cadrul studioului/sălii.

Identifică tipuri de exerciții specifice sesiunilor de aerobic-fitness

87. Alcătuieste grupele de lucru cu operativitate și profesionalism în funcție de criteriile organizatorice ale claselor de aerobic-fitness,
88. Identifică tipuri de exerciții specifice sesiunilor de aerobic-fitness și stabilește exercițiile care vor fi efectuate de clienți în sesiunile de aerobic-fitness;
89. Instruiește clienții în cadrul sesiunilor de aerobic-fitness conform claselor de aerobic-fitness;

Stabilește piesele muzicale pentru sesiunile de aerobic-fitness

90. Efectuează o selecție a pieselor muzicale pentru diferite sesiuni de aerobic-fitness și alcătuieste o bază de date, cu respectarea reglementărilor legale de utilizare;
91. Stabilește piesele muzicale și ordinea acestora, în concordanță cu clasele de pregătire și specificul motric al acestora;
92. Descrie caracteristicile muzicale și tipurile de mișcări specifice aerobic-fitness propuse în sesiunile cu muzică.

Creează coregrafii specifice sesiunilor de aerobic-fitness

93. Stabilește tema coregrafiei, în corelație cu scopul propus și caracteristicile individuale ale participanților la instruire;
94. Realizează scenariul coregrafic, utilizând instrumente de lucru specifice, consemnând indicațiile metodice și tehnice;
95. Creează structuri de mișcări logice, fluente, înlănțuiri corespunzătoare succesiunii măsurilor muzicale, a timpilor forte etc.

Oferă instrucțiuni eficiente și sigure în materie de aerobic-fitness

96. Oferă participanților consiliere cu privire la intensitatea efortului și la evoluția performanțelor și rezultatelor lor individuale;
97. Stabilește obiectivele specifice aerobic-fitness-ului conform opțiunilor exprimate de clienți;
98. Planifică sesiunile de aerobic-fitness și alocă resursele specifice, conform obiectivelor stabilite.

5. Competențe

Ponderea competențelor :¹

Grupa C 1.1 Competențe cheie/educaționale 5%, dintre care competențe digitale minimum 2%

Grupa C 1.2 Competențe transversale/sociale/mediu/ verzi: 5%

Grupa C 1.3 Competențe de bază personale /atitudini: 5%

Grupa C 2.1 Competențe comune la locul de muncă: 5%

Grupa C 2.2 Competențe tehnice generale: 5%

Grupa C 3.1 Competențe fundamentale profesionale: 20 %

Grupa C 3.2 Competențe de domeniu: 25%

Grupa C 3.3 Competențe de specialitate : 15%

Grupa C 3.4 Competențe de specializare: 15%.

Competențe comune pe nivel de calificare, denumite grupa C1

Grupa C 1.1 Competențe cheie/educaționale 5%, din care competențe digitale minimum 2%

1. Planifică și organizează activități

2. Utilizează instrumente digitale pentru colaborare, creare de conținuturi și soluționare de probleme

Grupa C 1.2 Competențe transversale/sociale/mediu/ verzi

3. Reduce impactul nefavorabil al activităților profesionale asupra mediului

4. Comunică cu colegii și clienții

Grupa C 1.3 Competențe de bază personale /atitudini

5. Învăță pe tot parcursul vieții

6. Își asumă responsabilități

Competențe tehnice generale pe nivel de calificare, denumite grupa C2,

Grupa C 2.1 Competențe comune la locul de muncă

7. Aplică prevederile normelor de sănătate și securitate în muncă și a reglementărilor din domeniul situațiilor de urgență

8. Aplică prevederile actelor normative specifice și principiile de etică și moralitate

9. Lucrează în echipă la locul de muncă

Grupa C 2.2 Competențe tehnice generale

10. Utilizează aparatele/ echipamentele specializate

11. Păstrează ordinea și curățenia la locul de muncă

¹ Se va stabili în conformitate cu prevederile Hotărârii Guvernului nr. 772/2022 privind aprobarea Metodologiei de acordare a creditelor transferabile pentru formarea profesională a adulților, precum și pentru abrogarea Hotărârii Guvernului nr. 844/2002 privind aprobarea nomenclatoarelor calificărilor profesionale pentru care se asigură pregătirea prin învățământul preuniversitar, precum și durata de școlarizare; Pentru ocupații de nivel 1-5 de calificare, conform CNC se vor respecta prevederile Ordinului nr. 3001/39/2022 privind aprobarea metodologiei de alocare a nivelurilor de calificare pentru calificările de nivel 1-5 din Cadrul național al Calificărilor.

Competențe profesionale pe nivel de calificare și ocupație, denumite grupa C3

Grupa C 3.1 Competențe fundamentale profesionale

- 12. Prestează servicii administrative pentru clienți
- 13. Oferă asistență de specialitate clienților
- 14. Motivează clienții pentru efectuarea exercițiilor
- 15. Promovează activitățile specifice locului de muncă

Grupa C 3.2 Competențe de domeniu

- 16. Integrează principiile antrenamentului fizic
- 17. Corectează clienții care desfășoară exerciții
- 18. Oferă feedback constructiv clienților
- 19. Identifică obiectivele de fitness ale clienților
- 20. Obține informații privind condiția fizică a clienților
- 21. Promovează un stil de viață sănătos în rândul clienților

Grupa C 3.3 Competențe de specialitate

- 22. Creează exerciții de aerobic, fitness
- 23. Adaptează exerciții de aerobic, fitness
- 24. Derulează programe de aerobic, fitness în spații neconvenționale

Grupa C 3.4 Competențe de specializare

- 25. Integrează știința sportului și educației fizice în proiectarea programelor de aerobic-fitness
- 26. Oferă informații despre fitness și aerobic-fitness
- 27. Identifică tipuri de exerciții specifice sesiunilor de aerobic-fitness
- 28. Stabilește piese muzicale pentru sesiunile de aerobic-fitness
- 29. Creează coregrafii specifice sesiunilor de aerobic-fitness
- 30. Oferă instrucțiuni eficiente și sigure în materie de aerobic-fitness

6. Niveluri de calificare/ educație:

6.1. Nivelul de calificare conform Cadrului Național al Calificărilor (CNC)

4

6.2. Nivelul de referință conform Cadrului European al Calificărilor (EQF)

4

6.3. Nivelul educațional corespondent, conform ISCED - 2011

3

7. Acces la altă/alte ocupație/ocupații cuprinsă/ cuprinse în COR

Acces la ocupație/ocupații de același nivel de calificare, conform CNC, pe bază de experiență/recunoaștere de competențe din grupele C1 – C3.2

Animator sportiv Cod COR 342301

Instructor de fitness Cod COR 342302

8. Informații suplimentare

Instructorul de aerobic-fitness își desfășoară activitatea în mod independent sau ca angajat al unor organizații sau al unor societăți comerciale, cum ar fi: școli și cluburi de aerobic, fitness, centre de agrement, centre educative pentru copii și adolescenți care desfășoară activități în domeniul activităților recreative de pregătire fizică, cu referire mai ales la programele de aerobic-fitness.

Activitatea desfășurată de către instructorul de aerobic-fitness este destinată unor diverse categorii de participanți din punct de vedere al vârstei, condiției fizice, stilului de viață etc. Participanții la sesiunile de aerobic-fitness urmăresc optimizarea condiției lor fizice, menținerea stării de sănătate, îmbunătățirea capacităților motrice, dezvoltarea armonioasă a organismului și au nevoie de îndrumare de specialitate și de orientarea profesională corespunzătoare pentru desfășurarea activităților fizice în corelație cu profilul somato-funcțional propriu și preferințele individuale exprimate.

Instructorul de aerobic-fitness cunoaște și aplică legislația specifică și normele privind sănătate și securitatea în muncă, cunoaște echipamentele/aparatura specifică, asigură funcționarea și utilizarea acestora în siguranță în siguranță pentru efectuarea exercițiilor de aerobic, fitness. Instructorul de aerobic-fitness are un comportament etic și moral, respectând confidențialitatea datelor clienților. Totodată el urmărește aplicarea regulilor privind protecția mediului în sala de aerobic, fitness, se ocupă de recepția/planificarea clienților și comunică eficient și empatic cu aceștia.

Instructorul de aerobic-fitness este specialistul care se ocupă de optimizarea potențialului fiziologic și estetica corporală a participanților clienților, precum și de dezvoltarea calităților motrice la un nivel superior celui inițial, fapt care reclamă integrarea principiilor antrenamentului de pregătire fizică și integrarea științei educației fizice și sportului în proiectarea programelor de aerobic-fitness.

Specificitatea sesiunilor de aerobic-fitness este dată de prezența acompaniamentului muzical și a coreografiilor corespunzătoare obiectivelor stabilite. Suportul muzical este utilizat în scop didactic. Pentru aceasta instructorul de aerobic-fitness posedă cunoștințe de bază în domeniul muzical și cunoștințele și deprinderile necesare pentru crearea unor coregrafii specifice și adaptate precum și pentru conceperea unor programe originale cu nivel variabil de dificultate. Programele de aerobic-fitness necesită implicarea tuturor participanților și crearea unei atmosfere care să asigure recreerea, socializarea, instruirea în forme noi de mișcare și petrecerea în mod plăcut a timpului liber.

Instructorul de aerobic-fitness este un bun cunoscător al tipologiilor de caractere umane, el trebuie să asigure un climat favorabil desfășurării activităților propuse, care să permită desfășurarea activităților de instruire conform planificării și îndeplinirea obiectivelor propuse în condiții de menținere a bunei dispoziții.

Instructorul de aerobic-fitness care finalizează programul de calificare (***Instructorul de aerobic-fitness calificat***), are capacitatea de a susține diferite clase de aerobic-fitness utilizând echipamente și aparatură specifice, precum și capacitatea de a stabili strategii de optimizare a condiției fizice pe termen lung, cu clienții aflați în regim de pregătire individualizat. El este specialistul care deține toate competențe profesionale prevăzute în standardul ocupațional și are cunoștințe de un nivel avansat în domeniul antrenamentului fizic, promovează practicarea activităților de aerobic, fitness ca parte a stilului de viață sănătos fizic și mental, parte a fenomenului social privind dezvoltarea ființei umane.

SECȚIUNEA B - CERINȚE PENTRU EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

1. Informații despre programul de educație și formare profesională

1.1. Cerințe specifice de acces la program

1.1.1. Competențe și deprinderi necesare accesului la program:

capacitatea de a efectua exerciții fizice pe ritmul acompaniamentului muzical
(muzicalitate motrică)

1.1.2. Condiții minime de acces la program, raportate la nivelul de studii:

Niveluri de studii:

- Învățământ primar ☐
- Învățământ gimnazial (secundar inferior) ☐
- Învățământ secundar superior : ☐
(primii doi ani de liceu)
- Învățământ secundar superior:
 - Învățământ profesional prin școli profesionale ☐
 - Învățământ liceal, fără diplomă de bacalaureat ☒
 - Învățământ liceal, cu diplomă de bacalaureat ☐
- Învățământ postliceal ☐
- Învățământ superior cu diplomă de licență ☐
- Învățământ superior cu diplomă de master ☐

1.1.3. Alte studii necesare:

Nu este cazul!

1.1.4. Cerințe speciale:

Adeverință eliberată de medic, care să specifice „apt pentru efort fizic”.

Programul de formare profesională de calificare poate fi realizat integral, pentru toate competențele, sau pe etape. În abordarea pe etape, pentru facilitarea procesului de evidență a creditelor transferabile, se recomandă următorul parcurs practico-metodic:

Etapă 1 - program de inițiere pentru competențele de la 7-16, aflate în modulele IV-X (corespunzătoare competențelor fundamentale ale ocupației);

Etapă 2 - Participanții care dețin certificate de parcurgere a competențelor prevăzute de la 7-16, din actualul standard ocupațional, se pot înscrie la următoarea etapă de pregătire/formare profesională pentru ocupația instructor de aerobic-fitness pentru **competențele prevăzute la modulele I, II, XVI-XVIII, competențele 1, 2, 3, 4, 25-30 (corespunzătoare competențelor C3.4 – de specializare, instruire a participanților pe clase de aerobic-fitness).**

Etapă 3 - Pentru dobândirea **competențelor prevăzute la modulele III, XI-XV, competențele 5, 6 și respectiv, 17-24 (corespunzătoare proiectării antrenamentelor în regim personalizat)**, participanții la program trebuie să facă dovada absolvirii unor programe de formare pentru ocupația de instructor de fitness/instructor aerobic-fitness prin care au dobândit competențele specificate mai sus la etapele 1 și 2. La finalizarea fiecărei etape, furnizorul de formare va organiza examen de absolvire. Absolvenții vor primi certificate de absolvire în care sunt specificate competențele dobândite. Furnizorul de formare poate organiza examenul de absolvire de program de formare profesională de calificare pentru participanții care au parcurs întregul program de formare profesională pentru calificarea instructor de aerobic-fitness (1080 ore) integral sau etapizat, așa cum se arată mai sus, și dețin certificate de absolvire pentru toate competențele prevăzute în standardul ocupațional.

2. Descrierea programului de educație și formare profesională

2.1. Durata totală, nr. ore didactice:

1080

 din care:

360

 teorie,

720

 practică

Număr de credite: 72 ECTS

2.2. Planul de pregătire (anexa nr. 1 la prezentul standard ocupațional)

2.3. Programa de pregătire teoretică și practică (anexa nr. 2 la prezentul standard ocupațional)

2.4. Echipamente/utilaje/programe software etc. necesare pregătirii teoretice și practice

Pregătire practică: Sala de aerobic-fitness dotată cu aparatură și echipamente specifice, instalație de sonorizare, aparatură de redare acompaniament muzical, vestiare, toalete, utilități specifice îngrijirii corporale, spații de depozitare, etc.

Pregătirea teoretică

Echipamente de birotică și IT: calculator/PC, tablă, videoproiector sau smart TV, internet, rețea wireless, platformă digitală de educație, flipchart, planșe ilustrative specifice anatomiei umane, sistemul nervos central, ș.a., literatură de specialitate, cursuri tipărite sau în format electronic, materiale pe suport digital, fișe de lucru, caiete de practică etc.

2.5. Cerințe privind nivelul minim de calificare și experiență profesională pentru formatori și instructori/preparatori formare

Pentru pregătirea teoretică:

Pentru disciplinele din domeniul pregătirii specifice în fitness, formatorii trebuie să fie absolvenți de învățământ superior specializați în domeniul educație fizică și sport.

Pentru disciplinele care vizează pregătirea în domeniul anatomiei și fiziologiei umane, biomecanicii, kinesiologiei, formatorii trebuie să fie absolvenți de învățământ superior specializare medicină sau medicină sportivă, biochimie, kinetoterapie etc.

Formatorii pentru pregătirea teoretică trebuie să aibă experiență de minimum 2 ani, în ultimii 5 ani, în domeniul fitness-ului, aerobic-fitness-ului, sau domenii conexe activităților de modelare corporală prin mișcare. Formatorii trebuie să fie certificați, conform prevederilor legale în vigoare.

Pentru pregătirea practică:

Formatori absolvenți de învățământ superior specializați în domeniul educație fizică și sport.

Instructori preparatori formare absolvenți studii liceale, calificați în domeniul instruirii fitness.

Formatorii/Instructorii formare pentru pregătirea practică trebuie să aibă experiență de minimum 2 ani, în ultimii 5 ani, în domeniul fitness-ului, aerobic-fitness-ului, sau domenii conexe. Formatorii și instructorii/preparatori formare trebuie să fie certificați, conform prevederilor legale în vigoare.

2.6. Cerințe privind nivelul minim de calificare și experiență profesională pentru evaluatorii de competențe profesionale

Evaluatorii vor îndeplini criteriile stabilite conform legislației în vigoare. Aceștia vor fi:

- specialiști cu minim minimum 2 ani, în ultimii 5 ani în domeniul de aplicare al standardului
- absolvenți de învățământ superior cu Diplomă de licență în domeniul educație fizică și sport
- absolvenți ai unui curs de formare profesională finalizat cu Certificat de absolvire pentru ocupația: "Evaluator de competențe profesionale"

SECȚIUNEA C - ASUMAREA STANDARDULUI

1. Informații referitoare la procesul de elaborare, verificare, validare, avizare și aprobare a standardului ocupațional:

1.1. Realizare:

Revizuire 2023, Inițiator: **MOVE ON SRL**,

Autor: **Dr. Georgeta VLĂDUȚU**

Instituția/instituțiile/persoane interesate **MOVE ON SRL, Daniela-Isabela LĂCĂTUȘ**

Data elaborării: 03.10-22.11.2023

1.2. Verificare:

Specialist/Instituția de profil: **Daniela-Isabela LĂCĂTUȘ**

Data verificării: 22.11.2023

1.3. Avizare:

Minister de resort/Asociație profesională/Instituție de reglementare/Instituție de profil
PATRONATUL „ROMANIA ACTIVE”

Data avizării: 28.11.2023

1.4. Validare documentație:

Comitet sectorial/semnatari **Comitetul Sectorial din Ramura Cultură, Comisia de validare**

Președinte **Pădureț Leonard Octavian**, membru **Popoiu Constantin**

Data validării 30.01.2024

1.5. Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări conform deciziei nr.54 din data 15.03.2024

PLAN DE PREGĂTIRE

Nr. crt.	Competența dobândită	Disciplină/ Modul	Nr. ore teorie	Nr. ore practică	Nr. credite asociate
1	Planifică și organizează activități	1. Planificarea și organizarea activităților	10	20	2
2	Utilizează instrumente digitale pentru colaborare, creare de conținuturi și soluționare de probleme		10	20	2
3	Reduce impactul nefavorabil al activităților profesionale asupra mediului	II. Protejarea mediului și comunicarea profesională	10	20	2
4	Comunică cu colegii și clienții		10	20	2
5	Învăță pe tot parcursul vieții	III. Dezvoltarea personală și profesională	10	20	2
6	Își asumă responsabilități		10	20	2
7	Aplică prevederile normelor de sănătate și securitate în muncă și a reglementărilor din domeniul situațiilor de urgență	IV. Cadrul normativ și etic al profesiei	5	10	1
8	Aplică prevederile actelor normative specifice și principiile de etică și moralitate		5	10	1
9	Lucrează în echipă la locul de muncă		5	10	1
10	Utilizează aparatele/ echipamentele specializate	V. Pregătirea tehnică de specialitate	10	20	2
11	Păstrează ordinea și curățenia la locul de muncă		5	10	1
12	Prestează servicii administrative pentru clienți	VI. Servicii administrative prestate pentru clienți	10	20	2
13	Oferă asistență de specialitate clienților	VII. Asistența de specialitate acordată clienților	20	40	4
14	Motivează clienții pentru efectuarea exercițiilor	VIII. Motivarea clienților	20	40	4
15	Promovează activitățile specifice locului de muncă	IX. Promovarea activităților	20	40	4
16	Integrează principiile antrenamentului fizic	X. Integrarea principiilor	25	50	5

		antrenamentului fizic			
17	Corectează clienții care desfășoară exerciții	XI.Corectarea execuțiilor	10	20	2
18	Oferă feedback constructiv clienților		15	30	3
19	Identifică obiectivele de fitness ale clienților	XII.Evaluarea condiției fizice a clienților în regim personalizat	10	20	2
20	Obține informații privind condiția fizică a clienților		10	20	2
21	Promovează un stil de viață sănătos în rândul clienților	XIII.Promovare a unui stil de viață sănătos	20	40	4
22	Creează exerciții de aerobic, fitness	XIV.Instruirea clienților în regim personalizat	15	30	3
23	Adaptează exerciții de aerobic, fitness		10	20	2
24	Derulează programe de aerobic, fitness în spații neconvenționale	XV.Derularea de programe de aerobic, fitness în spații neconvenționale	25	50	5
25	Integrează știința sportului și educației fizice în proiectarea programelor de aerobic-fitness	XVI.Integrarea științei sportului și educației fizice în proiectarea programelor	15	30	3
26	Oferă informații despre fitness și aerobic-fitness		10	20	2
27	Identifică tipuri de exerciții specifice sesiunilor de aerobic-fitness	XVII.Instruirea participanților la sesiunile de aerobic-fitness	10	20	2
28	Stabilește piesele muzicale pentru sesiunile de aerobic-fitness		5	10	1
29	Creează coregrafii specifice sesiunilor de aerobic-fitness		10	20	2
30	Oferă instrucțiuni eficiente și sigure în materie de aerobic-fitness	XVIII. Consiliere de specialitate în materie de aerobic-fitness	10	20	2
	TOTAL NR ORE		360	720	72
	TOTAL NR. CREDITE				

Anexa nr. 2 la standardul ocupațional

**PROGRAMA DE PREGĂTIRE
TEORETICĂ ȘI PRACTICĂ**

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
1	2	4	5	6	7	8	9
1	Planificarea și organizarea activităților	<u>1.1. Planificarea și organizarea activităților</u> 1.1.1 Planificarea activității Activități profesionale: - Tipuri, - Caracteristici.	<u>Teorie</u> Expunere Exemplificare Dialog ghidat Studiul de caz Joc de rol	<u>Teorie</u> Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ Suport de curs	Cunoașterea tehnicilor de planificare a activităților proprii.	5	
		Tehnici de planificare a timpului - Managementul bazat pe obiective - Lista de priorități - Graficul Gantt - Alte tehnici Managementul activităților proprii: – noțiuni de planificare și organizare, – caracteristici generale, – specialiști implicați, personal colaborator, – resurse necesare, – priorități, – situații neprevăzute, factori perturbatori, – rezolvare de probleme	<u>Practică</u> Demonstrație Exerciții Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru	Planificarea și revizuirea activităților proprii planificate, în vederea respectării termenelor stabilite pentru fiecare din obiectivele propuse.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		1.1.2.Instrumente de lucru specifice - graficul de lucru conform contractului, -raportul/ registrul eventualelor defecțiuni identificate la echipamentele/aparatul de lucru; -raportul angajatului; -alte documente solicitate de angajator.	<u>Teorie</u> Expunere Exemplificare Dialog ghidat	<u>Teorie</u> Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ Suport de curs	Identificare a informațiilor relevante pentru a fi raportate superiorilor ierarhici	5	
			<u>Practică</u> Demonstrație Exerciții Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru Documente cadru/tipizate	Completarea corectă și la timp a documentelor specifice. Raportarea către superiorii ierarhici a unor informații clare și concise.		10
		<u>1.1. Utilizarea instrumentelor digitale</u> 1.2.1 Programe software și sisteme hardware -Programe software folosite pentru gestionarea datelor și elaborarea documentelor specifice activităților profesionale • Programe de sistem -sisteme de operare; • Programe de aplicații –software de aplicații. - Sisteme hardware	Teorie: - Expunere; - Exemplificare. -legislație specifică	Teorie: -Suport de curs; -Materiale de prezentare; -Reglementări, licențiere software -Calculator/ Laptop; -Videoproiector; -Ecran de proiecție; -Flipchart;	Cunoașterea principalelor instrumente digitale software și hardware pentru gestionarea datelor și elaborarea documentelor specifice activităților profesionale. Cunoașterea cadrului legislativ specific utilizării diferitelor sisteme de software.	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		Componente hardware utilizate pentru aplicațiile software.	Practică: Exerciții practice. Aplicații practice Studiu de caz	Practică: -Diverse programe software, componente hardware, Calculator/ Laptop Videoproiector Ecran de proiecție Flipchart	Întrebuințarea facilităților instrumentelor digitale pentru gestionarea datelor și elaborarea documentelor specifice activității profesionale.		20
2	Protejarea mediului și comunicarea profesională	<u>2.1 Reducerea impactului nefavorabil al activităților profesionale asupra mediului</u> 2.1.1 Aplicarea prevederilor actelor normative privind protecția mediului - Reguli privind protecția și conservarea mediului; - Tipuri de surse de poluare; - Măsuri pentru prevenirea apariției surselor de poluare; - Măsuri de intervenție în caz de poluare, corelate cu tipul sursei de poluare; Circuitul deșeurilor și rezidurilor: colectare, depozitare, evacuare.	<u>Teorie:</u> Expunere Prezentare	<u>Teorie:</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice Resurse web	Cunoașterea și aplicarea regulilor privind protecția și conservarea mediului.	10	
			<u>Practică:</u> Aplicații practice Studiu de caz	<u>Practică:</u> Fișe studii de caz Materiale informative privind măsurile de protejare a mediului	Depozitarea deșeurilor în locurile special amenajate, pe categorii. Păstrarea curățeniei în spațiile destinate activităților profesionale și anexe. Sortarea, corectă și cu responsabilitate, a deșeurilor.		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		<u>2.2 Comunicarea în mediul profesional</u> 2.2.1.Procesul de comunicare • Elemente constitutive; • Factori care influențează comunicarea și bariere în comunicare; • Mijloace de comunicare; • Ascultarea activă.	<u>Teorie</u> Prezentare interactivă Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea noțiunilor de comunicare de bază în mediul profesional.	5	
			<u>Practică</u> Studii de caz Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică</u> Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Identificarea și eliminarea factorilor perturbatori din cadrul procesului de comunicare.		10
		2.2.2.Comunicarea eficientă în mediul profesional Formele și mijloacele de comunicare - Comunicare scrisă; - Comunicare orală; - Comunicare nonverbală; - Comunicare prin mijloace electronice. - Reguli de comunicare la locul de muncă - Reguli de comunicare în relația cu clientul - Reguli de comunicare în cadrul echipei - limbajul de specialitate	<u>Teorie</u> Prezentare Expunere Dialog ghidat	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea formelor și mijloacelor de comunicare. Cunoașterea regulilor de comunicare la locul de muncă Cunoașterea metodelor de comunicare Cunoașterea terminologiei specifice	5	
			<u>Practică</u> Studii de caz Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică</u> Calculator Fișe de lucru Fișe studiu de caz PC Telefon android	Comunicarea adecvată cu colegii de echipă și cu superiorii ierarhici. Utilizarea echipamentelor		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Metode de comunicare: - Comunicare verbală, paraverbală, nonverbală, - Comunicare scrisă, - Comunicare prin mijloace digitale etc. - Comunicare eficientă: - Cunoștințe fundamentale privind comunicarea, - Bariere în calea comunicării. - Terminologia specifică din domeniul profesional.		Laptop, tabletă	moderne, device-uri pentru comunicare. Redactarea mesajelor conform uzanțelor profesionale în manieră clasică. Respectarea regulilor de comunicare la locul de muncă. Comunicarea eficientă cu colegii, superiorii ierarhici și colaboratorii. Folosirea corectă a limbajului de specialitate.		
3	Dezvoltarea personală și profesională	<u>3.1.Învățarea pe tot parcursul vieții</u> 3.1.1.Formarea și dezvoltarea profesională a specialiștilor în domeniu - Perfecționarea profesională a specialiștilor în domeniu: necesitate, rol, importanță; - Identificarea nevoilor proprii de pregătire personală și profesională;	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice Link-uri autorități de reglementare fomare profesională națională și	Cunoașterea standardelor de performanță profesională impuse în domeniu. Cunoașterea reglementărilor naționale și internaționale/UE privind mobilitatea specialiștilor în	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Participarea la programe de pregătire personală și profesională; - Evaluarea calității și relevanța sesiunilor de formare; - Rute profesionale.		internațională/ UE	domeniul ocupațional de interes profesional.		
			Practică Studiul de caz Joc de rol Aplicații practice	Practică Fișe de lucru Fișe studiu de caz Navigare www/ Link-uri autorități de reglementare formare profesională națională și internațională/ UE	Capacitatea de însușire a tehnicilor de autoperfecționare. Capacitatea de valorificare a experienței dobândite. Capacitatea de a atinge standardele de performanță profesională.		20
		<u>3.2 Asumarea responsabilității</u> 3.2.1 Aspecte ale asumării responsabilității - Importanța responsabilității - Ce este responsabilitatea? - De unde provin responsabilitățile? Categorii de responsabilități: legală, morală, socială etc. Beneficii și costuri în asumarea responsabilității	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea conținutului conceptului de responsabilitate. Cunoașterea obligativităților legale, morale și sociale referitoare la responsabilitate.	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Care sunt consecințele asumării responsabilității; - Analiza beneficiilor asumării responsabilități.	Practică Studiul de caz Joc de rol Aplicații practice	Practică Fișe de lucru Fișe studiu de caz Materiale didactice: acte normative/fișe de post, etc.	Capacitatea de însușire a obligațiilor legale, morale și sociale. Capacitatea de a înțelege consecințele asumării/neasumării responsabilității. Capacitatea de a analiza beneficiile asumării responsabilități.		20
4	Cadrul normativ și etic al profesiei	<u>4.1. Noțiuni de sănătate și securitate în muncă</u> 4.1.1 Sănătatea și securitatea în muncă în spațiile destinate activităților profesionale: - Cadrul legal general care reglementează sănătatea și securitatea în muncă; - Instrucțiunile proprii sănătate și securitatea în muncă; - Instructajul privind sănătatea și securitatea în muncă; - Reguli de utilizare a spațiilor și aparatelor destinate activităților profesionale; - Riscuri și zone cu risc ridicat în spațiile destinate activităților profesionale/ sala de fitness; - Norme specifice în situațiile de urgență;	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie: Prezentare PPT Suport de curs Flipchart Calculator Videoproiector Instrucțiuni SSM proprii Planul de prevenire și protecție Fișe instructaj	Identificarea obligațiilor prevăzute în legislația privind sănătatea și securitatea în muncă care îi revin angajatului. Cunoașterea regulilor de bază pentru acordarea primului ajutor în caz de accidente.	3	
			Practică: Aplicații practice Studiul de caz	Practică: Instrucțiuni SSM Planul de prevenire și protecție Fișe instructaj	Aplicarea prevederilor documentelor de sănătate și securitatea în muncă elaborate pentru activitățile desfășurate în spațiile		6

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Raportarea situațiilor care pun în pericol securitatea individuală și colectivă; - Consecințele nerespectării regulilor de securitate și sănătate în muncă; - Conținutul Planului de prevenire și protecție. - Noțiuni de prim ajutor în caz de accident		Aparatură/ echipamente de lucru	destinate activităților profesionale. Aplicarea manevrelor de prim ajutor în diferite situații sau accidente Aplicarea procedurilor de întreținere a echipamentelor utilizate spațiile de lucru și conexe, de desfășurare a activităților profesionale.		
		4.1.2 Apărarea împotriva incendiilor - Cadrul legal general care reglementează apărarea împotriva incendiilor și pentru situații de urgență - Organizarea apărării împotriva incendiilor la locul de muncă - Conținutul documentelor specifice de apărare împotriva incendiilor - Dispozitivele, echipamentele, instalațiile, sistemele destinate apărării împotriva incendiilor - Planul de evacuare în caz de incendiu	Teorie: Prelegere Exemplificare Filme educative	Teorie: Prezentare PPT Suport de curs Flipchart; Calculator Videoproiector Planul de evacuare în caz de incendiu Fișe instruire pt aparare împotriva incendiilor	Identificarea drepturilor și obligațiilor prevăzute în legislația privind apărarea împotriva incendiilor pe care le are angajatul/ instructorul de aerobic, fitness.	2	
		- Planul de evacuare în caz de incendiu - Instructajul de apărare împotriva incendiilor	Practică: Exemplificare	Practică: Instrucțiunile proprii de	Aplicarea prevederilor documentelor de apărare împotriva		4

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
			Aplicații practice.	apărare împotriva incendiilor Planul de evacuare în caz de incendiu. Fișe instruire pentru apărare împotriva incendiilor Echipamente și instalații destinate apărării împotriva incendiilor.	incendiilor și pentru situații de urgență elaborate pentru activitățile desfășurate în sălile și spațiile de fitness. Manevrarea cu corectitudine a dispozitivelor și echipamentelor de luptă împotriva incendiilor.		
		<u>4.2 Acte normative specifice și principii de etică și moralitate</u> 4.2.1 Respectarea confidențialității, a principiilor de etică și moralitate Generalități despre etică, morală și deontologie; Sistemul de valori etice; Reguli morale; Informarea și consimțământul beneficiarului cu privire la serviciile de instruire.	<u>Teorie</u> Prezentare interactivă Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea prevederilor principiilor etice. Cunoașterea prevederilor normelor de protecție a datelor cu caracter personal	2	
			<u>Practică</u> Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol	<u>Practică</u> Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Capacitatea de a aplica prevederilor politicilor de confidențialitate. Capacitatea de a aplica permanent, cu meticulozitate normele		4

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		GDPR (General Data Protection Regulation) – protecția datelor cu caracter personal.			de etică și standardele profesionale specifice.		
		4.2.2. Normele generale și specifice care reglementează activitatea instructorului de aerobic, fitness; Reglementări contractuale - Conținutul contractului de muncă; - Conținutul contractului de sponsorizare; - Contracte de asigurare; - Contracte de prestări servicii. Reglementări anti doping (ANAD- Autoritatea Națională Anti-Doping) Regimul comercializării produselor nutritive/ suplimentelor alimentare și a altor produse. Autorizații specifice sălilor de fitness/sport; Regulamentul intern al sălii de sport/aerobic, fitness.	Teorie Expunere Prezentare ppt	Teorie Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ Suport de curs	Cunoașterea normelor generale și specifice care reglementează activitatea instructorului de aerobic, fitness	3	
			Practică Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol	Practică Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Capacitatea de completare corectă a diverselor tipuri de contracte Aplicarea prevederilor reglementărilor specifice sălilor de fitness cu privire la consumul substanțelor interzise.		6
		4.3 Lucrul în echipă 4.3.1. Echipele și rolul lor în organizațiile moderne - tipuri de echipe; - rolul echipelor în organizații; - roluri individuale în echipă; - respectarea raporturilor ierarhice și funcționale în cadrul echipei; - avantajele lucrului în echipă.	Teorie Expunere Dezbateri Dialog ghidat	Teorie Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea limitelor de competență și a responsabilităților proprii în cadrul echipei. Cunoașterea raporturilor ierarhice și funcționale în cadrul echipei	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
			<u>Practică</u> Studii de caz Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică</u> Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Actionarea în cadrul echipei respectând raporturile ierarhice și funcționale		10
5	Pregătirea tehnică de specialitate	<u>5.1.Lucrul cu aparate/ echipamente specializate</u> 5.1.1 Aparatele și echipamentele de aerobic, fitness și rolul lor Aparate/echipamente specifice antrenamentelor din sala de aerobic, fitness: - Aparatele fitness forță; - Aparatele fitness cardio; - Bănci de fitness; - Accesorii fitness; - Greutăți și suporturi; - Aparate multifuncționale; - Alte aparate existente în sală; - Aparate fitness asistate de software specializat și programabil. Întreținerea curentă a aparatelor de fitness - Condiții pe care trebuie să le îndeplinească aparatele pentru menținerea funcționării.	<u>Teorie</u> Expunere Prezentare ppt	<u>Teorie</u> Suport de curs Materiale bibliografice Film educațional Prezentare ppt Instrucțiuni de utilizare a aparaturii/echipa mentelor fitness Certificate de garanție pentru aparate/ echipamente fitness	Cunoașterea categoriilor de aparate și echipamente folosite în sala de fitness și a modului lor de funcționare. Cunoașterea modului de utilizare și a procedurilor de întreținere, în conformitate cu indicațiile producătorilor. Cunoașterea defecțiunilor posibile ale aparatelor/ echipamentelor de fitness. Cunoașterea procedurilor privind raportarea defecțiunilor identificate și de reparare, înlocuire a	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Verificarea stării de funcționare a aparatelor de fitness. - Informarea persoanelor abilitate cu privire la deteriore/ defectarea aparatelor/ echipamentelor de fitness. - Aplicarea procedurilor de întreținere a aparatelor/ echipamentelor de aerobic, fitness.			aparatelor/ echipamentelor defecte.		
			Practică Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	Practică Aparate și echipamente de fitness Instrucțiuni de utilizare a aparaturii/ echipamentelor aerobic, fitness	Utilizarea corespunzătoare a aparatelor/ echipamentelor de aerobic, fitness. Raportarea defecțiunilor aparatelor/ echipamentelor de aerobic, fitness, conform procedurilor, persoanelor abilitate.		10
		5.1.2 Exerciții specifice pentru aparatele și echipamentele de aerobic, fitness din sală -exerciții specifice categoriilor de mușchi: pectorali, deltoizi, musculatura brațelor, dorsali, coapse, fesieri, abdomen etc. - Metode de instruire privind utilizarea aparatelor/ echipamentelor fitness.	Teorie Expunere Prezentare ppt	Teorie Suport de curs Materiale bibliografice Film educațional Prezentare ppt	Cunoașterea exercițiilor specifice aparatelor/ echipamentelor de aerobic, fitness.	5	
			Practică Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	Practică Aparate și echipamente de fitness	Prezentarea exercițiilor pentru diferite grupe musculare, care se pot executa cu aparatele/ echipamentele de aerobic, fitness.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		<u>5.2 Păstrarea ordinii și curățeniei la locul de muncă și aplicarea igienei specifice</u> 5.2.1. Reguli igienico-sanitare specifice spațiilor și aparatelor/ echipamentelor fitness - Igienizarea spațiilor de lucru; - Proceduri și metode de curățenie și igienizare; - Igiena utilajelor, echipamentelor din sala de fitness. Igiena activităților fizice privind amenajarea specifică a spațiilor de lucru și anexe, plasamentul echipamentelor/ aparatelor fitness și a tuturor instalațiilor utilitare.	<u>Teorie</u> Prezentare interactivă Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea metodelor de igienizare și a materialelor folosite pentru igienizarea aparatelor în sala de fitness.	3	
			<u>Practică</u> Demonstrație Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol	<u>Practică</u> Materiale de igienizare Fișe de lucru Soluții și produse destinate igienizării Materiale de igienizare a aparaturii din sala de fitness	Menținerea igienei specifice educației fizice și sportului în sala de fitness.		6
		5.2.2.Reguli igienico-sanitare privind instructorul și vestimentația specifică activităților fizice - Legislație, norme, regulamente, proceduri interne cu privire la igiena specifică domeniului;	<u>Teorie</u> Prezentare interactivă Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea materialelor utilizate pentru igienizarea corporală și a echipamentelor de lucru specifice activităților fizice.	2	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Reguli privind ținuta de antrenament, - Categoriile de echipamente/ vestimentații corespunzătoare diferitelor tipuri de activități fizice; - Igienizarea echipamentului; - Igiena corporală.	<u>Practică</u> Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică</u> Materiale de igienizare Fișe de lucru Soluții și produse destinate igienizării Materiale de igienizare corporală, Materiale de igienizare a echipamentelor sportive	Menținerea permanentă a igienei corporale și a echipamentelor de lucru, specifice activităților fizice.		4
6.	Servicii administrative prestate pentru clienți	<u>6.1 Servicii administrative prestate clienților</u> <u>6.1.1 Întâmpinarea clienților</u> - Întâmpinarea clienților cu formule de politețe;	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea regulilor privind protocolul de primire a clienților. Cunoașterea ofertelor sălii de fitness.	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Identificarea nevoilor clienților în baza dialogului cu aceștia; - Prezentarea ofertelor sălii de fitness.	<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Aplicarea protocolului de primire a clienților. Prezentarea ofertelor sălii de fitness, în funcție de cerințele clientului.		10
		6.1.2 Programarea clienților - Stabilirea programului și a numărului de ședințe de fitness în colaborare cu clientul; - Consultarea programului instructorilor de aerobic, fitness angajați/ colaboratori; - Programarea ședințelor de fitness; - Utilizarea programelor PC/software specializate pentru gestionarea abonamentelor și în vederea programării sesiunilor de aerobic, fitness. - Alocarea resurselor materiale corelate cu ședințele stabilite.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Flipchart Markere Fise de lucru	Cunoașterea procedurilor legate de programarea clienților la sesiunile de fitness.	5	
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Sala de aerobic, fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Derularea activităților legate de programarea clienților la sesiunile de fitness. Gestionarea cu succes a activităților legate de programările și abonamentele clienților.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
7	Asistența de specialitate acordată clienților	7.1.Asistența de specialitate 7.1.1. Observarea activității desfășurate de clienți în regim independent Planificarea sistemului de monitorizare; Tehnici de monitorizare și instrumente folosite; Observarea Sistematică: - observație directă; - supravegherea monitoarelor video - dialog. Instrumente folosite: - fișa de observație; - scara de clasificare a situațiilor constatate; - lista de control/ verificare. Sisteme de asigurare a siguranței clienților/ membrilor Investigația Proiectul	Teorie Expunere Prezentare ppt	Teorie Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ Suport de curs	Cunoașterea tehnicilor de monitorizare a clienților Cunoașterea instrumentelor de evidența a activității clienților	20	
			Practică Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	Practică Fișe de observare Liste de control	Aplicarea metodelor de observare a activității efectuate de clienți. Implicarea cu profesionalism, pentru menținerea siguranței clienților și a atmosferei plăcute în mediul de lucru. Acordarea de asistență de specialitate clienților care desfășoară activități sportive în regim independent.		40
8	Motivarea clienților	8.1.Motivarea clienților 8.1.1 Motivarea pentru efectuarea de activități fizice - Conceptul de motivație;	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea factorilor motivaționali determinanți pentru pregătirea fizică.	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Motivația intrinsecă și motivația extrinsecă; - Motivația cognitivă și afectivă a clienților; - Motivația performanțială; - Strategii motivaționale pentru participarea la efectuarea de activități fizice.	Practică Studii de caz Joc de rol Aplicații practice	Practică Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Aplicarea strategiilor motivaționale care-i determină pe oameni să participe la sesiunile de pregătire fizică.		20
		8.1.2 Motivarea clienților sălii de fitness - Stabilirea de obiective realizabile pe termen scurt, mediu și lung; - Gestionarea obiectivelor nerealiste; - Oferirea de antrenamente recreativ-distractive și eficiente; - Ajutarea clientului pentru realizarea exercițiilor, corect și în siguranță; - Punerea clientului în contact cu clienți membrii, care agreează relaționarea cu alți clienți interesați de aerobic, fitness; - Exemplul pozitiv al instructorului;	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea metodelor de motivare a clienților. Cunoașterea metodelor de stabilirea obiectivelor realizabile pe termen scurt, mediu și lung pentru clienții sălii de aerobic, fitness. Cunoașterea procedurilor de asigurare a unui cadru optim, distractiv, recreativ pentru efectuarea activităților de aerobic, fitness	10	
			Practică Studii de caz Joc de rol Aplicații practice	Practică Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart	Aplicarea metodelor de motivare a clienților. Gestionarea situațiilor de neîndeplinire a obiectivelor și găsirea		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
				Markere Fișe de lucru	unor soluții pentru setarea unor termene noi de îndeplinire . Utilizarea ca exemplu a propriilor experiențe și/sau a altor exemple de bună practică.		
9	Promovarea activităților	<u>9.1 Promovarea activităților din cadrul sălilor de fitness</u> 9.1.1 Instructorul de aerobic, fitness - promotor al activităților - Promovarea cu ajutorul ofertelor promoționale; - Promovarea prin intermediul evenimentelor; - Promovare prin Social Media; - Contactarea clienților prin telefon sau email; Promovarea online prin intermediul podcast-urilor, blog-urilor, vlog-urilor și în cadrul revistelor de specialitate.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru	Cunoașterea metodelor și canalelor de promovare adecvate.	20	
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Chestionare	Prezentarea activităților care se desfășoară în sala de aerobic, fitness într-o manieră atractivă, concisă și convingătoare. Implicarea în campaniile de promovare ale organizației.		40
10	Integrarea principiilor antrenamentului fizic	<u>10.1. Noțiuni de bază de anatomia și fiziologia corpului uman</u> 10.1.1 Celula, organitele celulare comune și specifice; 10.1.2 Țesuturile -epiteliale;	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart	Cunoașterea noțiunilor de bază de anatomie și fiziologie a corpului uman. Prezentarea componentelor	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		-conjunctive – moi, cartilaginoase, dure (țesutul osos), sângele (componentele sângelui, grupele sangvine - structură și funcții); - țesutul muscular (striat, neted, țesutul muscular cardiac); - țesutul nervos. 10.1.3 Organizarea sistemului nervos- - Sistemul nervos somatic și vegetativ – anatomie și fiziologie: - Măduva spinării; nervii spinali; trunchiul cerebral, nervii cranieni, cerebelul, diencefalul; - localizări corticale – arii de proiecție aferente și eferente- ariile corticale senzori-motorii; - sistemul nervos vegetativ (centrii, căile, mediatorii chimici); -analizatorii. 10.1.4 Fiziologia emisferelor cerebrale (funcții senzitive, asociative, motorii) - sistemul limbic – funcția olfactivă, comportamentul instinctiv, stările afective; procesele nervoase fundamentale; - activități cerebrale cognitive, voluntare; - Sfera psihomotrică.		Fise de lucru Film documentar	sistemului nervos somatic și vegetativ și a funcțiilor acestora. Cunoașterea ariilor corticale senzori-motorii, a funcțiilor și a localizărilor corticale. Cunoașterea reacțiilor metabolice care au loc în organismul uman, categoriile de metabolism și rolul fiziologic al fiecărei categorii de metabolism (glucidic, lipidic și proteic). Prezentarea sistemului energetic și a rolului acestui sistem în cadrul activităților fizice.		
			Practică: Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	Practică: Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice,	Identificarea sistemelor corpului uman și a funcțiilor acestora. Identificarea sistemelor circulatorii, respiratorii și înțelegerea influenței		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		10.1.5 Sistemele corpului uman - Sistemul endocrin, sistemul digestiv - sistemul respirator, sistemul cardiovascular, sistemul excretor, aparatul genital; - Metabolismul; - Sistemul energetic: sursele energetice, aminoacizii esențiali, vitaminele, mineralele.			exercițiilor fizice asupra acestora. Identificarea zonelor de efort specifice activităților fizice desfășurate.		
		10.1.6. Aparatul locomotor - sistemul osos – anatomie și fiziologie; - articulațiile – plasament, categorii și funcții; - sistemul muscular – principalele grupe de mușchi somatici; fiziologia mușchilor somatici; musculatura netedă categorii și caracteristici funcționale; - relații biomecanice.	Teorie: Prelegere Prezentare Power Point	Teorie: Flipchart Laptop Videoproiector Suport de curs Planșe și mulaje anatomice	Cunoașterea scheletului corpului uman. Cunoașterea principalelor grupe de mușchi. Noțiuni teoretice privind aparatul locomotor și relațiile biomecanice.	5	
			Practică Demonstrație Exerciții	Practică Fișe de lucru Planșe și mulaje anatomice Documete tipizate	Identificarea localizării oaselor care alcătuiesc scheletul uman. Identificarea principalelor grupe de mușchi și a relației dintre acestea. Prezentarea relațiilor biomecanice în cadrul mișcărilor.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		10.1.7 Kinesiologia specifică exercițiilor fitness - Mișcarea și starea organismului uman - Teoria activităților motrice - Clasificarea activităților motrice - Analiza mișcării - caracteristici spațio-temporale (amplitudini, durate, ritm) Programul motor cortical- Producerea și conducerea mișcărilor	<u>Teorie:</u> Expunere Prezentare	<u>Teorie:</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice, Film documentar	Cunoașterea noțiunilor mișcare și de stare a organismului uman. Însușirea noțiunilor de kinesiologie și kinantropometrie.	5	
		Kinesiologia și studiul mișcării Kinantropometrie - Măsurători corporale-somatometrie - Măsurători ale mișcărilor Măsurarea și evaluarea capacității fizice. Analiza biomecanică a mișcării.	<u>Practică:</u> Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică:</u> Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Instrumente/ aparate de măsurat	Identificarea caracteristicilor mișcărilor din punct de vedere spațio-temporal. Efectuarea măsurătorilor corporale și podometrice. Analizarea biomecanică a diferitelor mișcări.		10
		<u>10.2 Integrarea principiilor de antrenament fizic</u> 10.2.1 Principiile antrenamentului fizic – generale și specifice Principii generale: -participării conștiente și active, intuiției,	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Chestionare	Cunoașterea principiilor generale și specifice ale antrenamentului fizic. Cunoașterea parametrilor fiziologici care pot fi măsurați în timpul sesiunilor de pregătire, în vederea aprecierii corecte a	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		-accesibilității și a respectării caracteristicilor de gen, vârstă, nivel de pregătire, -sistemizării și continuității; -înșușirii temeinice; -concordanței conținutului cu cerințele activității practice; --principiul asigurării, în vederea prevenirii unor traumatisme sau îmbolnăviri. Principii specifice: -principiul adaptării la nivelul de dezvoltare; -principiul relației optime efort-odihnă; -principiul programării pe termen lung al antrenamentului și a performanței; -principiul continuității antrenamentului; -principiul progresiei efortului; -principiul ciclicității și dinamizării; -principiul multilateralității pregătirii; -principiul motivației etc. 10.2.2 Etapele stabilirii strategiei de optimizare a condiției fizice - Analiza nevoilor clientului; - Evaluarea condiției fizice a clientului;	Practică Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	Practică Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fise de lucru Chestionare	efortului depus de clienți. Integrarea principiilor generale și specifice în activitatea de instruire a participanților la sesiunile de pregătire fizică. Stabilirea obiectivelor de instruire în fitness, în funcție de necesitățile clienților. Corelarea conținutului unor secvențe parcurse cu următoarele teme de lucru. Aplicarea măsurilor de prevenire a accidentelor, prin identificarea eventualelor scăderi de randament la nivelul execuțiilor efectuate de clienți.		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Stabilirea obiectivelor fundamentale (strategice); - Dimensionarea resurselor necesare; - Stabilirea programelor, Fixarea termenelor; Întocmirea strategiei pe termen lung cu fixarea obiectivelor pe etape (mezocicluri, microcicluri).					
11	Corectarea execuțiilor	<u>11.1 Corectarea clienților care desfășoară exerciții fizice</u> 11.1.1. Caracteristici de execuție a exercițiilor fizice - Pozițiile fundamentale și derivate din gimnastică; - Pozițiile combinate din gimnastică; - Pozițiile și mișcările segmentelor corpului (cap, brațe, trunchi, picioare); - Caracteristicile spațio-temporale ale exercițiilor fizice; - Caracteristicile biomecanice ale exercițiilor fizice; - Caracteristici privind zonele de efort; - Caracteristici privind respirația în cadrul exercițiilor fizice.	<u>Teorie:</u> Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de fitness	Cunoașterea pozițiilor de bază și pozițiilor intermediare din gimnastică. Cunoașterea caracteristicilor biomecanice și zonelor de efort stimulate în cadrul executării exercițiilor fizice.	5	
			<u>Practică:</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice Filme instructiv-educative	Prezentarea pozițiilor de bază și pozițiilor intermediare din gimnastică. Executarea diferitelor categorii de exerciții și ținând cont de caracteristicile spațio-temporale ale acestora.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
					Prezentarea caracteristicilor biomecanice și a lucrului în zonele de efort specifice diferitelor exerciții fizice.		
		11.1.2.Corectarea exercițiilor fizice Greșeli frecvente care apar pe timpul executării exercițiilor fizice; Metode de corectare a acțiunilor greșite din cadrul exercițiilor: - Metode verbale - o Expunerea verbală - o Explicația - Demonstrația; - Observarea execuției altor subiecți.	<u>Teorie:</u> Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de fitness	Cunoașterea greșelilor frecvente care apar pe timpul executării exercițiilor fizice; Cunoașterea metode lor de corectare a acțiunilor greșite efectuate în cadrul exercițiilor	5	
			<u>Practică:</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice Filme instructiv- educative	Corectarea cu succes a greșelilor făcute de clienți în timpul executării exercițiilor fizice. Aplicarea cu consecvență a metodelor de corectare a greșelilor făcute de clienți		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		<u>11.2 Oferirea de feedback</u> Rolul feedback-ului; Tipuri de feedback; Caracteristicile unui feedback constructiv; Oferirea unui feedback realist, etape: - discuție deschisă despre problemă ca fiind o situație care poate fi rezolvată împreună; - aprecierea punctelor forte ale persoanei și modul în care acestea pot fi valorificate; - prezentarea oportunităților de creștere și dezvoltare în urma depășirii provocărilor.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea modalităților de a oferi clienților feedback realist și constructiv.	15	
			<u>Practică</u> Dialog ghidat Studii de caz Joc de rol Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Oferirea de feedback clienților într-o manieră constructivă și oferind soluții de dezvoltare sau de depășire a unor probleme.		30
12	Evaluarea condiției fizice a clienților în regim personalizat	<u>12.1 Evaluarea condiției fizice a clienților</u> <u>12.1.1 Noțiuni de bază privind evaluarea</u> - Conceptul de evaluare; - Tipurile de evaluare - Metode de evaluare; - Autoevaluarea; - Obiectivele evaluării, - Relația monitorizare evaluare. - Beneficiile utilizării metodelor de evaluare. - Instrumente de evaluare: o Teste privind capacitatea de efort.	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Laptop Prezentare Power Point Materiale pe suport digital	Cunoașterea conceptului, tipurilor și metodelor de evaluare a condiției fizice și a nivelului deprinderilor clienților de efectuare a exercițiilor de fitness	5	
			<u>Practică</u> Studiu de caz Exerciții	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Fișe de lucru	Capacitatea de evaluare a condiției fizice și a nivelului deprinderilor de efectuare a exercițiilor prevăzute în		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		○ Teste de evaluare a calităților motrice și intermediare. ○ Aparate și instrumente de măsurat în educație fizică și sport.			programele de fitness ale clienților.		
		12.1.2 Teste și metode de evaluarea condiției fizice Testarea condiției fizice: - Teste fizice; - Instrumente și echipamente de măsurare a unor indicatori funcționali. Cerințe: - stabilirea exercițiilor practice ce urmează a fi executate în raport cu obiectivele de evaluat; - precizarea clară a sarcinilor; - asigurarea echipamentelor și aparaturii necesare evaluării; - stabilirea criteriilor, normelor de evaluare și cunoașterea lor de către client. Întocmirea fișei de evaluare și a listei de control (metode de evaluare). Analiza rezultatelor și formularea concluziilor. Conținutul dosarului personal al clientului.	Teorie: Prelegere Prezentare Power Point	Teorie: Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital	Cunoașterea formelor de evaluare a condiției fizice. Cunoașterea instrumentelor de evaluare.	5	
			Practică: Demonstrație Studiul de caz Exerciții practice	Practică: Suport de curs Fișe de evaluare Liste de control Sala de fitness și aparatura aferentă Instrumente/ teste de evaluare Aparate/ echipamente de investigare a stării fizice	Intocmirea fișei de evaluare și a listei de control și verificare a indicatorilor și măsurătorilor efectuate. Analizarea rezultatelor evaluării și formularea de concluzii privind starea fizică a clientului supus evaluării. Introducerea în dosarul personal al clientului a tuturor informațiilor culese și a programului de antrenament.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		<u>12.2. Informații privind condiția fizică a clienților</u> 12.2.1 Obținerea de informații privind condiția fizică a clienților - Informații despre pregătirea fizică generală a clientului; - Informații despre pregătirea fizică specifică a clientului. Surse de obținere a informațiilor: Anamneza și fișa de observație - Caracteristici personale și profesionale; - Tipuri somatice; - Aspecte antropologice și de gen; - Vârstele corpului; - Rezultatele testelor și măsurătorilor efectuate; - Alte rezultate și teste efectuate în clinici de specialitate.	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz <u>Practică:</u> Demonstrație Exerciții practice	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Laptop <u>Practică:</u> Suport de curs Fise de lucru Liste de control Sala de fitness și aparatura aferentă	Cunoașterea surselor pentru obținerea de informații legate de pregătirea fizică generală și specifică a clienților participanți la sesiunile de fitness. Obținerea informațiilor privind condiția fizică a clienților utilizând sursele corespunzătoare și credibile pe care le are la dispoziție. Utilizarea corectă a informațiilor privind condiția fizică a clienților pentru alcătuirea dosarului personal de urmărire a stadiilor/ progresului clienților.	10	
							20
13	Promovarea unui stil de viață sănătos	<u>13.1 Promovează un stil de viață sănătos în rândul clienților</u> 13.1.1 Educație pentru sănătate în fitness - Recomandări referitoare la o alimentație sănătoasă;	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fise de lucru Film educational	Cunoașterea noțiunilor de igiena alimentară, cu privire la nutrienții facilitatori ai formei fizice și psihice.	20	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Indicații și contraindicații; - Recomandări pentru stilul de viață sănătos; - Noțiuni de bază de comportament alimentar specific tipului somatic și de activitate profesională și de timp liber; - Nutriția și performanța fizică.	Practică Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	Practică Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Produse naturiste recomandate	Capacitatea de a oferi recomandări referitoare la stilul de viață sănătos. Promovarea mișcării ca formă de profilaxie în viața de zi cu zi.		40
14	Instruirea clienților în regim personalizat	14.1 Crearea exercițiilor de aerobic, fitness 14.1.1. Tipuri de exerciții de aerobic, fitness create - Exerciții de forță; - Exerciții cardio; - Exerciții de flexibilitate și mobilitate. 14.1.2 Elemente pe baza cărora se creează exercițiile adecvate nevoilor clienților: - Obiectivele clientului, - Starea fizică a clientului, - Particularitățile clientului, - Posibilitățile de dezvoltare, - Resursele sălii de fitness.	Teorie: Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	Teorie Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice, Film	Identificarea tipurilor de exerciții necesare clienților. Cunoașterea conținutului structural al programelor de fitness. Identificarea elementelor pe baza cărora poate crea exerciții adecvate nevoilor clienților.	5	
			Practică Dezbateri Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	Practică Suport de curs Flipchart Aparate/ echipamente de fitness Sala de fitness	Alcătuirea exercițiilor prin combinarea de elemente specifice. Alcătuirea programelor de fitness conform		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
				Fișe de lucru	obiectivelor stabilite utilizând structuri de exerciții specifice.		
		14.1.2 Instruirea personalizată a clienților - Conceptul de instruire personalizată; - Trăsăturile esențiale ale instruirii personalizate; - Metode didactice în instruirea personalizată; - Înregistrarea informațiilor culese despre clientul care a optat pentru sesiuni de pregătire în regim personalizat; - Stabilirea programului de fitness pentru clienți în funcție de opțiunile exprimate și obiectivele identificate; - Realizarea dosarului personal al clientului.	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice, Film	Stabilirea programului de pregătire cu clienții abonați în funcție de caracteristicile clientului, opțiunile exprimate de acesta și oferta de programe a sălii.	10	
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Sala de fitness	Înregistrarea informațiilor culese despre clienții care se instruiesc în regim personalizat. Stabilirea programului de aerobic, fitness pentru clienți în funcție de opțiunile exprimate și obiectivele identificate. Realizarea dosarului personal al clientului.		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		<u>14.2 Adaptarea exercițiilor de aerobic, fitness la posibilitățile clienților</u> 14.2.1 Elemente pe baza cărora se face adaptarea exercițiilor de aerobic, fitness - Menținerea un echilibru optim între posibilitățile clientului si obiective; - Evoluția performanțelor și rezultatelor individuale. Tipuri de adaptări - Modificarea periodică a exercițiilor; - Modificarea duratelor exercițiilor; - Modificarea pauzelor dintre exerciții, seturi; - Modificarea ordinii exercițiilor, modificarea complexității, etc. - Modificări spațio-temporale, intensitatea efortului, numărului de exerciții; - Adăugarea/scoaterea, unor echipamente etc.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film educational	Identificarea aspectelor de natură tehnică pe baza cărora se pot adapta diferite exerciții la nevoile și capacitatea de lucru a clienților. Cunoașterea metodelor de adaptare specifice diferitelor categorii de exerciții de fitness.	10	
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Aparare/ echipamente de fitness Sala de fitness Fișe de lucru	Adaptarea exercițiilor în funcție de necesitate și de posibilitățile de lucru ale clienților.		20
15	Derularea de programe de aerobic, fitness în spații neconvenționale	<u>15.1 Derularea programelor de aerobic, fitness în spații neconvenționale</u> 15.1.1 Programe de aerobic, fitness în spații neconvenționale	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru	Crearea unor exerciții prin utilizarea unor obiecte din recuzita personală sau de mobilier.	25	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Exemple de spații neconvenționale în care se pot derula programe fitness; - Echipamente/ resurse neconvenționale; - Exerciții care pot fi adaptate pentru spații neconvenționale; - Exerciții noi.	Practică Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	Practică spații cu minime dotari nespecifice salilor de fitness (scaune, bănci, mese etc)	Efectuarea de exerciții de fitness adaptate la spații și echipamente neconvenționale.		50
16	Integrarea științei sportului și educației fizice în proiectarea programelor	<u>16.1. Integrarea științei sportului și educației fizice în proiectarea programelor de aerobic - fitness</u> 16.1.1 Noțiuni de teorie și metodica antrenamentului sportiv - periodizarea antrenamentului; - ciclurile pregătirii sportive; - procesele adaptative în sport; - sistemele de asigurare a energiei pentru activitatea musculară; - efort, oboseală, refacere, supracompensare și efectul de durată a antrenamentului. 16.1.2 Noțiuni de ergofiziologie și biomecanică - Sistemul Osteo-tendinos; - Sistemul muscular; - Sistemul cardio-vascular; - Sistemul respirator;	Teorie Expunere Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ	Teorie Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ	Cunoașterea noțiunilor de teoria și metodica antrenamentului sportiv. Cunoașterea scheletului corpului uman, a principalelor grupe de mușchi și modul de acțiune a aparatului locomotor. Cunoașterea noțiunilor de biomecanica mișcărilor, pozițiile, planurile și axele corpului. Cunoașterea sistemului cardio-vascular și a sistemului respirator și prezentarea proceselor adaptative datorate	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Noțiuni de bază privind locomoția; - Biomecanica mișcărilor, noțiuni legate de pozițiile corpului, planuri și axe.			practicării efortului fizic dirijat.		
			Practică Demonstrație Aplicații practice	Practică Fișe de lucru mulaj planșe anatomice	Presentarea conceptelor privind periodizarea antrenamentelor fizice și a proceselor adaptative care se instalează ca urmare a practicării exercițiilor fizice conform planificării. Presentarea sistemelor alactacid, lactacid și aerob de asigurare a energiei în cadrul efectuării exercițiilor fizice. Presentarea relației efort-oboseală, refacere, supracompensare și a efectului de durată a antrenamentului. Presentarea localizării oaselor și a principalelor grupe de mușchi și explicarea proceselor adaptative		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
					datorate practicării efortului fizic dirijat. Explicarea modalității de acționare a mușchilor, cu specificarea planurilor și axelor.		
		16.1.2 Tipuri de exerciții și acțiuni motrice: - Exerciții pentru încălzirea tuturor segmentelor corporale; - Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice, deprinderilor motrice de bază și specifice; - Antrenamente funcționale; - Exerciții pentru revenirea organismului după efort; - Alcătuirea programelor de fitness pentru menținerea condiției fizice.	<u>Teorie</u> Expunere Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ	<u>Teorie</u> Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ	Cunoașterea exercițiilor pentru încălzire, dezvoltarea calităților motrice de bază și intermediare. Cunoașterea limbajului de specialitate.	10	
			<u>Practică</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru sala de fitness echipamente/ aparate de fitness	Efectuarea exercițiilor de încălzire a tuturor segmentelor corporale. Alcătuirea exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și intermediare. Alcătuirea programelor de pregătire fizică pentru menținerea formei fizice proprii.		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		<u>16.2.Oferirea de informații despre aerobic-fitness clienților</u> 16.2.1 Comportamentul clienților - Importanța cunoașterii comportamentului clienților; - Conceptul de comportament al clientului; - Factorii care determină comportamentul clientului: ✓ factori individuali (nevoile și motivațiile, personalitatea și imaginea despre sine, stilul de viață, atitudinile și preferințele); ✓ factori sociali (familie, grupuri de referință și lideri de opinie, rol și statut social, clase sociale); ✓ factori culturali.	<u>Teorie:</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Calculator Materiale pe suport digital	Cunoașterea noțiunilor generale de psihologie socială, sportivă și pedagogie generală, sportivă.	5	
			<u>Practică</u> Studiu de caz Exerciții	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Calculator / Laptop Fișe de lucru Materiale pe suport digital	Identificarea factorilor fundamentali care determină comportamentul consumatorilor de servicii de aerobic-fitness.		10
		16.2.2 Oferirea de informații - Identificarea problemelor clientului; - Comunicarea cu clienții; - Ascultarea activă; - Oferirea de soluții; - Solicitarea de feed back;	<u>Teorie:</u> Expunere, Prelegere	<u>Teorie:</u> Suport de curs Computer Videoproiector Flipchart Prezentare ppt	Cunoașterea situațiilor curente și problematice care ar putea necesita oferirea de informații clienților, despre aerobic-fitness.	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		Așteptările clientului - privind sala de fitness; - referitoare la servicii; - legate de modul în care sunt tratați/serviți clienții; privind prețul serviciilor.	Practică Studii de caz Aplicații practice	Practică Suport de curs Flipchart Fișe de lucru	Capacitatea de a identifica soluții potențiale și de sprijin pentru acoperirea nevoilor de informare ale clientului. Capacitatea de a identifica și analiza nevoile și așteptările clienților.		10
17.	Instruirea participanților la sesiunile de aerobic-fitness	<u>17.1. Tipuri de exerciții specifice sesiunilor de aerobic-fitness</u> 17.1.1 Structuri de exerciții specifice aerobic-fitness: - Structuri de exerciții pentru educarea esteticii corporale; - Structuri de exerciții de prelucrare selectivă a tuturor grupelor de mușchi; - Structuri de exerciții pentru suplețe; - Structuri de exerciții pentru dezvoltarea unor calități motrice de bază sau intermediare;	Teorie: Prelegere Prezentare Power Point	Teorie: Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de fitness	Alcătuiește grupele de lucru cu operativitate și profesionalism în funcție de criteriile organizatorice ale claselor de aerobic-fitness, corespunzător opțiunilor participanților/ clienților și deprinderilor practice demonstrate de aceștia.	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Structuri de exerciții pentru revenirea organismului după efort și refacere. - Exerciții adaptate din baletul clasic: port de bras, poziții și mișcări de bază la nivelul trenului superior și inferior; - Exerciții adaptate din dans (jazz, disco, latino, caracter, folclor românesc etc.) Mijloace de pregătire din gimnastica de bază și gimnastica aerobică de întreținere;			Asigură resursele necesare cu atenție, conștiinciozitate și previzionare, în funcție de obiectivele operaționale stabilite pentru fiecare clasă de aerobic-fitness, prin adaptarea la situațiile concrete de instruire.		
		17.1.2 Stabilirea conținutului programului de instruire – noțiuni de palnificare: - structura generală a sesiunilor de pregătire fizică; - tipologia și organizarea sesiunilor; - încălzirea, partea fundamentală și încheierea - structura și conținutul acestora; - efortul și orientarea sesiunilor; - tonusul psihologic, atmosfera de lucru.	<u>Practică:</u> Joc de rol Studiu de caz Conversația euristică Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru Sala de fitness dotată cu aparate, Instalație de sonorizare instalații și echipamente specifice	Instruirea clienților în cadrul sesiunilor de aerobic-fitness conform claselor de aerobic-fitness și în funcție de fiecare categorie de program de pregătire aerobic-fitness.		10
		<u>17.2 Demonstrarea exercițiilor în cadrul sesiunilor de aerobic- fitness</u> 17.2.1 Metode de instruire a clienților în sala de aerobic- fitness Metoda verbală; Metoda intuitivă;	<u>Teorie:</u> Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiu de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point	Cunoașterea metodelor de instruire specifice diferitelor programe de aerobic- fitness.	3	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		Metoda practică - exersarea; Metoda frontală, Metoda fragmentat imitativă etc. 17.2.2 Metode de antrenament pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și intermediare: - dezvoltarea forței și a puterii; - dezvoltarea capacității de rezistență aerobă și anaerobă; - dezvoltarea vitezei; - dezvoltarea coordonării și mobilității. 17.2.3 Formații de lucru: - în linie, în coloane, - coloane de gimnastică în șah, - semicerc, cerc, - pe echipe, grupe; - pe perechi; - individual.		Laptop Materiale pe suport digital Sala de fitness	Cunoașterea limbajului de specialitate utilizat pentru instruirea clienților participanți la sesiunile de aerobic - fitness. Cunoașterea diferitelor procedee metodice de instruire și maniera în care se folosesc în clasele de aerobic-fitness. Cunoașterea tehnicii corecte de execuție a exercițiilor specifice.		
			<u>Practică:</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Instruirea clienților aplicând procedeele metodice pentru dezvoltarea calităților motrice de bază. Utilizarea metodelor de instruire corespunzătoare exercițiilor prezentate și a nivelului de execuție al participanților.		6
		17.2.4 Demonstrarea exercițiilor de aerobic-fitness în cadrul sesiunilor de grup sau individuale	<u>Teorie:</u> Prelegere Dialog ghidat	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector	Explicarea modului de întrebuințare în siguranță a aparatelor și echipamentelor de	2	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		Metoda demonstrației: - Categoriile de exerciții cu sau fără aparate/ echipamente fitness - Categoriile de prize - Dificultatea exercițiilor - Complexitatea exercițiilor - nivelul de cunoaștere și experiența motrică a participanților (începător, mediu, avansat) - Metodologia executării exercițiilor propuse - Aspecte critice privind execuția exercițiilor. - Abordarea pedagogică a instruirii - de la simplu la complex de la ușor la greu etc.) Modele optime utilizate în sportul pentru toți conform claselor din aerobic-fitness.	Prezentare Power Point Studiul de caz	Laptop Materiale pe suport digital Sala de aerobic-fitness	aerobic-fitness din dotarea sălii. Explicarea modului în care se execută diferite exerciții de aerobic-fitness. Explicarea conceptului de progresie și regresie a exercițiilor.		
			Practică: Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	Practică Fișe de lucru Sala de aerobic-fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Demonstrarea execuției tehnice corecte a exercițiilor de aerobic-fitness conform specificului claselor. Demonstrarea execuției exercițiilor aerobic-fitness cu utilizarea aparatelor/ echipamentelor specifice și respectarea tuturor aspectelor legate de metodologia realizării exercițiului propus.		4
		17.3 Stabilirea pieselor muzicale pentru sesiunile de aerobic-fitness 17.3.1 Cunoștințe teoretice muzicale:	Teorie: Prezentare Power Point Studiul de caz	Teorie: Suport de curs Videoproiector Laptop	Cunoașterea noțiunilor de bază privind acompaniamentul muzical, a indicatorilor	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- o Noțiuni de bază despre acompaniamentul muzical (agogica și dinamica pieselor muzicale); - o Caracteristicile diferitelor piese muzicale - indicatori metodici de organizare a exercițiilor: măsura muzicală, fraze muzicale, timpi, secvențe, blocuri muzicale de 32 timpi, tempo, intensitate, bpm (bit pe minut) masterbit etc. - o numărarea muzicii, specifică programelor aerobic-fitness - o tehnica cueing (comunicare vizuală și verbală) Noțiuni de muzică clasică, modernă și alte genuri muzicale; Stabilirea suportului muzical/fondului sonor în funcție de: - caracteristicile grupei de pregătire/obiectivele operaționale stabilite; - caracterul programelor de aerobic-fitness. Noțiuni tehnice de bază pentru utilizarea aparaturii muzicale. Caracteristicile pieselor muzicale alese în funcție de exercițiile de aerobic - fitness.		Materiale pe suport digital	metodici muzicali și a comunicării specifice. Alegerea pieselor muzicale și stabilirea ordinii acestora în cadrul programului sesiunilor aerobic-fitness. Cunoașterea elementelor tehnice de bază pentru utilizarea aparaturii de sonorizare. Cunoașterea reglementărilor privind utilizarea muzicii în spațiile destinate activităților care se desfășoară pe muzică.		
			Practică: Dialog ghidat Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	Practică Aparatura de sonorizare Fișe de lucru Piese muzicale	Stabilirea pieselor muzicale, în concordanță cu clasele de pregătire și specificul motric al acestora. Alcătuirea programelor muzicale în mod corespunzător claselor de aerobic-fitness.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		Reglementări legate de utilizarea muzicii – licențe (condiții achiziție piese, tarife comunicare publică în scop ambiental etc.).			Descrierea caracteristicilor muzicale și a tipurilor de mișcări specifice aerobic-fitness propuse în sesiunile cu muzică.		
		<u>17.4.Crearea coreografiilor specifice sesiunilor de aerobic-fitness</u> 17.4.1.Noțiuni de coregrafie specifică programelor de aerobic-fitness - Noțiuni de balet clasic, dans modern contemporan, dansuri de caracter/tradiționale, latino-american, afro, jazz alte genuri de dans; - Elemente specifice disciplinelor kombat adaptate; - Noțiuni de bază de coregrafie adaptate gimnasticii aerobice și dansului; - Pași și mișcări de bază specifice claselor de aerobic-fitness. Cunoștințe teoretice coregrafice: - Noțiuni de bază de coregrafie; - Metode de predare de bază pentru crearea coregrafiei conform	<u>Teorie:</u> Presentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Materiale pe suport digital	Stabilirea temei coregrafiei cu flexibilitate și profesionalism în corelație cu scopul propus și caracteristicile individuale ale participanților la instruire.	10	
			<u>Practică:</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Sala de aerobic-fitness echipamente/aparatura specifică Aparatura de sonorizare	Stabilirea aspectelor tehnice ale coregrafiei cu realism, în mod ponderat în funcție de tema aleasă și de resursele previzionate.		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		specificului clasei de aerobic - fitness; - Particularitățile execuției motrice în contextul acompaniamentului muzical; - Progresii, regresii, ajustări, alternative ale mișcărilor în funcție de nivelul clienților din clasa de aerobic-fitness; - Aspecte tehnice coregrafice specifice activității aerobic-fitness. Caracteristicile structurilor coregrafice aerobic-fitness: -desfășurarea logică, fluentă a secvențelor de pași specifici înlănțuite corespunzător succesiunii măsurilor muzicale, - adaptarea mișcărilor, a tempoului muzical în acord cu nevoile clientilor, - crearea fluentă a tranzițiilor dintre mișcări-finalul unei mișcări reprezintă începutul următoarei mișcări și este în concordanță cu finalul frazei muzicale.		Fișe de lucru Piese muzicale	Realizarea scenariului coregrafic cu creativitate și profesionalism, utilizând instrumente de lucru specifice. Crearea de structuri de mișcări logice, fluente utilizând comunicarea verbală și vizuală specifică. Înlănțuirea corespunzătoare a succesiunii măsurilor muzicale folosind tempoul și bpm (bit pe minut) adecvat conform structurii de exerciții alese.		
18.	Consiliere de specialitate în materie de aerobic-fitness	<u>18.1 Oferirea de instrucțiuni eficiente și sigure în materie de aerobic-fitness</u> <u>18.1 Identificarea nevoilor/ așteptărilor clienților</u>	<u>Teorie:</u> Expunere, Prelegere Dezbateri	<u>Teorie:</u> Suport de curs Computer Prezentare ppt	Cunoașterea conceptului de nevoie/așteptare cu referire la obiectivele	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Conceptul de nevoie/ așteptare – definire; - Stabilirea prin discuții cu clientul: - o principalele probleme referitoare la pregătirea fizică, recomandări (medicale, kinetoterapeutice, profilactice, compensatorii etc.); - o nevoile sale prioritare și urgente; - o motivațiile proprii și scopul;		Videoproiector Flipchart Chestionare Fișe de lucru	clienților din sala de aerobic - fitness.		
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	<u>Practică</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Chestionare	Identificarea nevoilor/așteptărilor clienților și pregătirea de programe de aerobic- fitness corespunzătoare așteptărilor și nevoilor clienților.		10
		18.1.2 Stabilirea obiectivelor clienților -Categorii obiective: - dezvoltare fizică armonioasă, - dezvoltarea masei musculare; - program de slăbire/ pierdere în greutate - creșterea capacității de efort; - dezvoltarea indicilor capacității motrice la nivel optim în vederea îndeplinirii obiectivelor de aerobic - fitness stabilite; - antrenamente compensatorii.	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie</u> Suport de curs Prezentare Power Point Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice, Film	Stabilirea obiectivelor specifice aerobic-fitness-ului conform opțiunilor exprimate de clienți și îndrumărilor spre programele adecvate. Analizarea informațiilor legate de caracteristicile personale, profesionale, antropometrice și de gen, pentru a defini obiectivele de aerobic - fitness ale clienților.	3	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Caracteristici personale și profesionale; -Aspecte antropologice și de gen; -Întocmirea planului sesiunilor de aerobic – fitness; -Revizuirea planului sesiunilor de aerobic-fitness.	<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Aparate/ echipamente de fitness Sala de fitness Fișe de lucru	Planificarea resurselor și sesiunilor de aerobic-fitness conform obiectivelor stabilite. Întocmirea planului sesiunilor de aerobic-fitness conform obiectivelor stabilite.		6
		18.1.3 Categori de antrenamente de pregătire în aerobic-fitness: - Antrenamentul funcțional; - Antrenamente pentru dezvoltarea forței musculare; - Antrenamente pentru dezvoltarea capacității aerobe; - Antrenamente pentru dezvoltarea capacității coordinative; - Antrenamente pentru dezvoltarea mobilității și supleței; - Antrenamente de refacere; - Alte programe.	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Laptop Materiale pe suport digital Sala de fitness	Planificarea sesiuniilor de antrenament de pregătire fizică conform obiectivelor stabilite.	2	
			<u>Practică:</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Instruirea clienților în cadrul sesiunilor de aerobic-fitness conform claselor de fitness și în funcție de fiecare categorie de program de pregătire aerobic-fitness.		4