

Standard ocupațional
INSTRUCTOR DE PILATES
cod COR 342311

Inițiator/Autori:

MOVE ON SRL
BOLFOȘ DIANA- RALUCA

Data elaborării:

01.03-17.04.2025, 01-04.10.2025

Verificare profesională:

Daniela-Isabela LĂCĂTUȘ

Data verificării:

28.04.2025; 24.06.2025; 05.10.2025

Avizare:

PATRONATUL „ROMANIA ACTIVE”

Data avizării:

30.04.2025; 27.06.2025; 08.08.2025,
08.10.2025

Validare documentație:

COMITETUL SECTORIAL DIN RAMURA CULTURĂ
Octavian Leonard PADUREȚ – Președinte
Constantin POPOIU – Membru

Data validării sectoriale:

14.10.2025

Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări

Data aprobării:

Decizia ANC nr. 437/27.11.2025

STRUCTURA STANDARDULUI OCUPAȚIONAL

SECȚIUNEA A - CERINȚELE PIETEI MUNCII

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

Grupa de bază 3423 – Instructori coordonatori de programe de pregătire fizică și activități recreative
Instructor de pilates, cod COR 342311

2. Denumirea tradusă a ocupației (En):

Pilates 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 aerobic-fitness și/sau studioul de pilates.

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 aerobic-fitness și/sau studioului de pilates;
6. Identifică posibile surse de poluare;
7. Gestionează corect selecția, depozitarea și evacuarea deșeurilor rezultate în urma desfășurării activității în sala de aerobic-fitness și/sau studioul de pilates.

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 reglementările din domeniul situațiilor de urgență

18. Aplică normele de securitate și sănătate la locul de muncă;
19. Identifică situațiile de risc;
20. Aplică procedurile de urgență și evacuare când este cazul;
21. Cunoaște tipurile de accidente posibile și modalitățile de prevenire a producerii lor.

Aplică prevederile actelor normative specifice domeniului și principiile de etică și moralitate

22. Respectă principiile de etică și deontologie profesională;
23. Urmărește aplicarea în sala aerobic-fitness și/sau studioul de pilates, 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 aerobic-fitness și/sau studioul de pilates;
26. Respectă raporturile ierarhice și funcționale în cadrul echipei.

Utilizează aparatele/ echipamentele specializate

27. Verifică funcționarea echipamentelor/aparatelor din sala de aerobic-fitness și/sau studioului de pilates 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 aerobic-fitness și/sau studioului de pilates;
29. Pregătește echipamentele/aparatele din sala de aerobic-fitness și/sau studioul de pilates în funcție de tipul programelor de pilates;
30. Participă la instruirii privind utilizarea și întreținerea aparatelor/ echipamentelor noi achiziționate de sala de aerobic-fitness și/sau studioul de pilates;
31. Utilizează aparatele/echipamentele specializate cu profesionalism și originalitate în cadrul ședințelor de pilates.

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 sigur, curat și favorabil în sala de aerobic-fitness și/sau studioul de pilates;
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 aerobic-fitness și/sau studioului de pilates, 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 de specialitate ale clienților, având o atitudine proactivă față de aceștia;
40. Oferă asistență clienților privind conținutul programelor de pilates;
41. Răspunde la întrebările clienților referitoare la subiecte legate de pilates, în limitele competențelor proprii;
42. Prezintă clienților exemple relevate din experiența, aptitudinile și competențele proprii, care sunt adecvate conținutului de învățare specific.

Motivează clienții pentru efectuarea exercițiilor

43. Interacționează în mod pozitiv și motivează clienții să participe constant la activități fizice;
44. Motivează clienții care participă la sesiuni de pregătire prin crearea unui climat plăcut, destins, recreativ.

Promovează programele organizate la locul de muncă

45. Îndeamnă clienții să își aducă prietenii și familia la sala de aerobic-fitness și/sau studioul de pilates;
46. Promovează activitățile sălii de aerobic-fitness și/sau studioului de pilates prin social-media;
47. Promovează activitățile sălii în cadrul unor evenimente promoționale, congrese, întâlniri publice și private.

Integrează principiile antrenamentului fizic

48. Cunoaște sistemele corpului uman și modalitatea în care funcționează acestea, identifică sistemele circulatorii, respiratorii și înțelege influența exercițiilor fizice asupra acestora;
49. Identifică zonele de efort specifice activităților fizice desfășurate, cu respectarea principiilor științifice în crearea programelor de pilates;
50. Are cunoștințe de kinesiologie și kinantropometrie, identifică caracteristicile biomecanice ale mișcărilor;
51. Utilizează strategii de optimizare a condiției fizice, care au la bază stabilirea obiectivelor de instruire în pilates, pe termen scurt, mediu și lung, în funcție de necesitățile clienților;
52. 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

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

Oferă feedback constructiv clienților

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

Identifică obiectivele clienților

59. Identifică motivațiile individuale care au drept rezultat obiective pe termen scurt, mediu și lung;
60. Evaluează condiția fizică și nivelul deprinderilor motrice ale clienților;
61. Face propuneri privind obiectivele realizabile;
62. Propune strategii de optimizare a condiției fizice, pe termen scurt, mediu și lung pentru clienți.

Obține informații privind condiția fizică a clienților

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

Promovează un stil de viață sănătos în rândul clienților

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

Stabilește principiile tradiționale și posturale pilates pe care le integrează în exercițiile specifice

70. Alcătuieste exercițiile de pilates axate pe principiile tradiționale și posturile specifice, pentru dezvoltarea capacității motrice a clienților;
71. Integrează principiile din domeniul educației fizice și sportului în crearea programelor de pilates;

Creează exerciții de pilates

72. Creează exerciții de pilates individualizate, ținând cont de obiectivele clientului și particularitățile definite prin evaluări și măsurători ale clientului;
73. Creează mișcări și exerciții conform funcțiilor aparatului locomotor și conceptelor biomecanice;
74. Dezvoltă programe de pilates având în vedere conceptele fiziologice ale sistemului cardio-respirator și energetic în concordanță cu principiile de lucru pilates;
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 și aplică exercițiile specifice care se pot executa cu echipamentele și aparatura din sala de aerobic-fitness și/sau studioul de pilates.
78. Selectează piese muzicale corespunzătoare sesiunilor de pilates, pentru realizarea unei colecții, cu respectarea reglementărilor legale de utilizare;
79. Alcătuieste programe muzicale corespunzătoare sesiunilor de pilates planificate;

Adaptează exercițiile de pilates

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

Derulează programe de pilates

81. Derulează exerciții pentru diferite grupe musculare în funcție de obiectivele propuse;
82. Conduce exercițiile de încălzire a tuturor segmentelor corporale, cu respectarea abordării metodologice din educație fizică și sport;
83. Derulează programe de pilates alcătuite din succesiuni de exerciții axate pe principiile tradiționale și posturile specifice pilates, pentru dezvoltarea capacității motrice a clienților, cu referire la capacitățile condiționale, intermediare și coordinative;
84. Creează pentru clienți exerciții care să le permită utilizarea unor obiecte din recuzita personală sau de mobilier;
85. Efectuează exerciții de pilates adaptate la spații și echipamente neconvenționale.

Identifică tipurile de exerciții specifice categoriilor de pilates

86. Alcătuieste programe de lucru corespunzător opțiunilor participanților/ clienților și deprinderilor practice demonstrate de aceștia;
87. Identifică tipuri de exerciții specifice sesiunilor de pilates și stabilește exercițiile în funcție de nivelul grupei de pregătire, care vor fi efectuate de clienți în sesiunile de pilates;
88. Instruiește clienții în cadrul sesiunilor de pilates conform unui plan de pregătire stabilit.
89. Demonstrează exerciții specifice posturilor pilates și prezintă progresele corespunzătoare exercițiului.

Folosește accesorii și aparate reprezentative pentru antrenamentul de Pilates

90. Cunoaște aparatele și accesorii folosite în sesiunie de pilates și modul de funcționare al acestora;
91. Coordonează exercițiile specifice care se pot executa cu echipamentele și aparatura din sala de aerobic-fitness și/sau studioul de pilates;
92. Utilizează corespunzător aparatele/accesoriile de pilates

Oferă informații eficiente și sigure privind conținutul programelor de pilates

93. Oferă informații clienților despre exercițiile de pilates, ținând cont de comportamentul clienților, de așteptările și trăsăturile individuale ale acestora;
94. Oferă informații clienților cu privire la tipurile de exerciții fizice din cadrul programelor de instruire pilates, din cadrul studioului/sălii.

Monitorizează cu atenție activitatea clienților

95. Cunoaște procedeele metodice de instruire și modul în care se folosesc în clasele de pilates;
96. Observă participării pe parcursul execuțiilor și ajustează execuția structurilor în sensul respectării principiilor posturale;
97. Cunoaște aspectele critice pe care le observă în timpul sesiunilor de lucru pilates.
98. Monitorizează desfășurarea fluentă a posturilor și exercițiilor conform principiilor tradiționale pilates.

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.

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 programele organizate la locul 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 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. Stabilește principiile tradiționale și posturale pilates pe care le integrează în exercițiile specifice
- 23. Creează exerciții de pilates
- 24. Adaptează exerciții de pilates
- 25. Derulează programe de pilates

Grupa C 3.4 Competențe de specializare

- 26. Identifică tipurile de exerciții specifice categoriilor de pilates
- 27. Folosește accesorii și aparate specifice pentru antrenamentul de pilates
- 28. Oferă informații eficiente și sigure privind conținutul programelor de pilates.
- 29. Monitorizează cu atenție activitatea clienților

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

Instructor de fitness Cod COR 342302

Antrenor de fitness Cod COR 342303

Instructor de aerobic-fitness Cod COR 342304

Instructor de educație fizică Cod COR 342305

8. Informații suplimentare

Pilates este metoda creată de Joseph Humbertus Pilates, numită inițial "Contrology", care cuprinde exerciții fizice de forță, flexibilitate, echilibru și coordonare efectuate prin aplicarea principiilor posturale și tradiționale cu scopul de a îmbunătăți calitățile motrice, capacitatea de a efectua mișcarea cu control neuromuscular în concordanță cu respirația specifică. Apărută ca gimnastică de reabilitare, astăzi metoda Pilates a fost îmbogățită cu noi proceduri de lucru pentru a permite oricui să o practice.

Programele de pilates 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.

Instructorii de pilates planifică, coordonează și adaptează exerciții pe baza activității și a principiilor promovate de Joseph Pilates. Colectează și analizează informații pentru fiecare client pentru a se asigura că programele sunt sigure, adecvate și eficiente. Aplică principiile lui Pilates prin planificarea și predarea de lecții menite să ofere sprijin, fără caracter concurențial. Motivează și încurajează clienții pentru a asigura participarea lor regulată la sesiune.

Instructorul de pilates 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 adolescenți, care desfășoară activități în domeniul activităților recreative de pregătire fizică, cu referire mai ales la programele de pilates.

Activitatea desfășurată de către instructorul de pilates este destinată unor categorii variate de participanți din punct de vedere al: vârstei, condiției fizice, stilului de viață etc. Participanții la sesiunile de pilates 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 pilates este specialistul care se ocupă de optimizarea potențialului fiziologic și estetica corporală a participanților/clientilor, precum și de dezvoltarea calităților motrice la un nivel superior celui inițial, fapt care reclamă integrarea principiilor antrenamentului de pregătire fizică și integrarea cunoștințelor din domeniul educației fizice și sportului în crearea programelor de pilates.

Persoana care finalizează programul de calificare **Instructor de pilates**, are capacitatea de a susține clase pe diferite categorii de participanți (nivel de începător, nivel mediu, avansat, clase cu sesiuni adaptate, clase cu sesiuni care combină și alte forme de fitness, aerobic-fitness. Metodologia programelor de pilates presupune utilizarea unui limbaj propriu pilates, terminologia specifică pilates, completând și/sau înlocuind posturile de lucru specifice educației fizice și sportului, precum și echipamente și aparatură specifice exercițiilor de pilates. Programele de pilates sunt în concordanță cu strategiile pe termen mediu și lung stabilite cu clienții aflați în regim de pregătire individualizat, care au ca obiectiv general optimizarea condiției fizice.

Instructorul de pilates deține toate competențe profesionale prevăzute în standardul ocupațional și are cunoștințe de un nivel avansat în domeniul antrenamentului fizic, promovează practicarea activităților de pilates, aerobic sau 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:

Nu este cazul

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”.

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/studio de pilates 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 pilates, 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, pilates 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, pilates 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

Nu este cazul!

SECȚIUNEA C - ASUMAREA STANDARDULUI

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

1.1. Realizare:

Inițiator: **MOVE ON SRL**

Autor: **BOLFOȘ DIANA- RALUCA**

Instituția/instituțiile/persoane interesate

MOVE ON SRL, ARDELEANU CARMEN-ALINA

Data elaborării: 01.03-17.04.2025; 01-04.10.2025

1.2. Verificare:

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

Data verificării: 28.04.2025; 24.06.2025; 05.08.2025, 05.10.2025

1.3. Avizare:

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

Data avizării: 30.04.2025; 27.06.2025; 08.08.2025, 08.10.2025

1.4. Validare documentație:

Comitet sectorial/semnatari Comitetul Sectorial din Ramura Cultură

Data validării: 14.10.2025

1.5. Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări conform deciziei nr.437 din data 27.11.2025

PLAN DE PREGĂTIRE

Nr. crt.	Competența dobândită	Disciplină/ Modul	Nr. ore teorie	Nr. ore practică	Nr. credite asociate
1	Planifică și organizează activități	I. 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 de pilates	VIII. Motivarea clienților	20	40	4
15	Promovează programele organizate la locul de muncă	IX. Promovarea programelor	20	40	4
16	Integrează principiile antrenamentului fizic	X. Integrarea principiilor antrenamentului fizic	25	50	5
17	Corectează clienții care desfășoară exerciții	XI. Corectarea execuțiilor	10	20	2

18	Oferă feedback constructiv clienților		15	30	3
19	Identifică obiectivele clienților	XII.Evaluarea condiției fizice a clienților	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. Promovarea unui stil de viață sănătos	20	40	4
22	Stabilește principiile tradiționale și posturale pilates pe care le integrează în exercitiile specifice	XIV.Integrarea principiilor pilates în exerciții	15	30	3
23	Creează exerciții de pilates	XV.Instruirea clienților în regim personalizat	20	40	4
24	Adaptează exerciții de pilates		5	10	1
25	Derulează programe de pilates	XVI.Derularea de sesiunilor de pilates	25	50	5
26	Identifică tipuri de exerciții specifice categoriilor de pilates	XVII. Instruirea participanților în cadrul sesiunilor cu aparate specifice	10	20	2
27	Folosește accesorii și aparate specifice pentru antrenamentul de pilates		15	30	3
28	Oferă informații eficiente și sigure privind conținutul programelor de pilates.	XVIII.Consilierea și monitorizarea cledenților	10	20	2
29	Monitorizează cu atenție activitatea clienților .		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/aparatura 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>1.2. 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.	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
		- Sisteme hardware 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
		<u>2.2.2.Comunicarea eficientă în mediul profesional</u> 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; - Participarea la programe 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 domeniul ocupațional de interes profesional.	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Evaluarea calității și relevanța sesiunilor de formare; - Rute profesionale.		internațională/ UE			
			Practică Studiul de caz Joc de rol Aplicații practice	Practică Fișe de lucru Fișe studiu de caz Navigare www/ Link-uri autorități de reglementare fomare 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
		3.2 Asumarea responsabilității 3.2.1 Aspecte ale asumării responsabilității - Importanța responsabilității - Ce este responsabilitatea? - De unde provin responsabilitățile? Categorii de responsabilități: legală, morală, socială etc.	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
		Beneficii și costuri în asumarea responsabilității - Care sunt consecințele asumării responsabilității; - Analiza beneficiilor asumării responsabilității.	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 responsabilității.		20
4	Cadrul normativ și etic al profesiei	4.1. Noțiuni de sănătate și securitate în muncă 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; - Instrucțiunile 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, aerobic/studio de pilates;	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 Studiu 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
		- Norme specifice în situațiile de urgență; - 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	<u>Teorie:</u> Prelegere Exemplificare Filme educative	<u>Teorie:</u> Prezentare PPT Suport de curs Flipchart; Calculator Videoproiector Planul de evacuare în caz de incendiu Fișe instruire pt apărare împotriva incendiilor	Identificarea drepturilor și obligațiilor prevăzute în legislația privind apărarea împotriva incendiilor pe care le are angajatul/ instructorul de aerobic, fitness.	2	
			<u>Practică:</u> Exemplificare Aplicații practice. - Planul de evacuare în caz de incendiu	<u>Practică:</u> Instrucțiunile proprii de apărare	Aplicarea prevederilor documentelor de apărare împotriva incendiilor și pentru situații de urgență		4

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Instructajul de apărare împotriva incendiilor		împotriva incendiilor Planul de evacuare în caz de incendiu. Fișe instruire pentru apărare împotriva incendiilor Echipamente și instalații destinate apărării împotriva incendiilor.	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> <u>4.2.1 Respectarea confidențialității, a principiilor de etică și moralitate</u> Generalități despre etică, morală și deontologie; Sistemul de valori etice; Reguli morale; Informarea și consimțământul beneficiarului cu privire la serviciile de instruire. GDPR (General Data Protection Regulation) – protecția datelor cu caracter personal.	<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 de etică și standardele profesionale specifice.		4

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		4.2.2. Normele generale și specifice care reglementează activitatea instructorului de pilates; 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/studio de pilates; Regulamentul intern al sălii de sport/aerobic, fitness/studio de pilates.	<u>Teorie</u> Expunere Prezentare ppt	<u>Teorie</u> Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ Suport de curs	Cunoașterea normelor generale și specifice care reglementează activitatea instructorului de pilates	3	
			<u>Practică</u> Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol	<u>Practică</u> Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Capacitatea de completare corectă a diverselor tipuri de contracte Aplicarea prevederilor reglementărilor specifice sălilor de fitness/studio de pilates 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.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri Dialog ghidat	<u>Teorie</u> 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	
			<u>Practică</u> Studii de caz Activitate practică la	<u>Practică</u> Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Actionarea în cadrul echipei respectând raporturile ierarhice și funcționale		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
			locul de muncă			Teorie	Practică
5	Pregătirea tehnică de specialitate	<u>5.1. Lucrul cu aparate/ echipamente specializate</u> 5.1.1 Aparatele și echipamentele de pilates și rolul lor Aparate/echipamente specifice antrenamentelor din sala de aerobic/studio de pilates: - elastice; - saltele; - cercuri de pilates; - role de spumă; - greutate și suporturi; - paturi Reformer pilates Întreținerea curentă a aparatelor de pilates Condiții pe care trebuie să le îndeplinească aparatele pentru menținerea funcționării. - Verificarea stării de funcționare a paturilor reformer. - Informarea persoanelor abilitate cu privire la deteriorarea/ defectarea aparatelor/ echipamentelor de pilates.	<u>Teorie</u> Expunere Prezentare ppt	<u>Teorie</u> Suport de curs Materiale bibliografice Film educațional Prezentare ppt Instrucțiuni de utilizare a aparaturii/echipamentelor pilates Certificate de garanție pentru aparate pilates	Cunoașterea categoriilor de aparate și echipamente folosite în sala de aerobic/studio de pilates 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 pilates. Cunoașterea procedurilor privind raportarea defecțiunilor identificate și de reparare, înlocuire a aparatelor/ echipamentelor defecte.	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Aplicarea procedurilor de întreținere a aparatelor/ echipamentelor de pilates.	<u>Practică</u> Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Aparate și echipamente de pilates Instrucțiuni de utilizare a aparaturii/echipamentelor pilates	Utilizarea corespunzătoare a aparatelor/ echipamentelor de pilates. Raportarea defecțiunilor aparatelor/ echipamentelor de pilates, 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 de pilates.	<u>Teorie</u> Expunere Prezentare ppt	<u>Teorie</u> Suport de curs Materiale bibliografice Film educațional Prezentare ppt	Cunoașterea exercițiilor specifice aparatelor/ echipamentelor de pilates	5	
			<u>Practică</u> Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Aparate și echipamente de pilates	Prezentarea exercițiilor pentru diferite grupe musculare, care se pot executa cu aparatele/ echipamentele de pilates.		10
		<u>5.2 Păstrarea ordinii și curățeniei la locul de muncă și aplicarea igienei specifice</u>	<u>Teorie</u> Prezentare interactivă Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator	Cunoașterea metodelor de igienizare și a materialelor folosite pentru igienizarea	3	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		5.2.1. Reguli igienico-sanitare specifice spațiilor și aparatelor/ echipamentelor pilates - Igienizarea spațiilor de lucru; - Proceduri și metode de curățenie și igienizare; - Igiena utilajelor, echipamentelor din sala de fitness, sala de aerobic/studio de pilates. Igiena activităților fizice privind amenajarea specifică a spațiilor de lucru și anexe, plasamentul echipamentelor/ aparatelor pilates și a tuturor instalațiilor utilitare.		Filme didactice	aparatelor în sala de aerobic/studio pilates		
			Practică Demonstrație Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol	Practică Materiale de igienizare Fișe de lucru Soluții și produse destinate igienizării Materiale de igienizare a aparaturii din sala de fitness, aerobic/studio de pilates	Menținerea igienei specifice educației fizice și sportului în sala de aerobic/studio de pilates.		6
		5.2.2.Reguli igienico-sanitare privind instructorul de pilates și vestimentația specifică activităților fizice - Legislație, norme, regulamente, proceduri interne cu privire la igiena specifică domeniului;	Teorie Prezentare interactivă Expunere Dezbateri	Teorie Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea materialelor utilizate pentru igienizarea corporală și a echipamentelor de lucru specifice activităților fizice.	2	
		- Reguli privind ținuta de antrenament, - Categori de echipamente/ vestimentații corespunzătoare diferitelor tipuri de activități fizice; - Igienizarea echipamentului; - Igiena corporală.	Practică Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol Activitate practică la locul de muncă	Practică Materiale de igienizare Fișe de lucru Soluții și produse destinate igienizării	Menținerea permanentă a igienei corporale și a echipamentelor de lucru, specifice activităților fizice.		4

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
				Materiale de igienizare corporală, Materiale de igienizare a echipamentelor sportive			
6.	Servicii administrative prestate pentru clienți	6.1. Servicii administrative prestate clienților	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea regulilor privind protocolul de primire a clienților.	5	
		6.1.1 Întâmpinarea clienților - Întâmpinarea clienților cu formule de politețe; - Identificarea nevoilor clienților în baza dialogului cu aceștia; - Prezentarea ofertelor pentru programele de pilates.	Practică Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	Practică Sala de aerobic/ studio de pilates dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Aplicarea protocolului de primire a clienților. Prezentarea ofertelor în funcție de cerințele clientului.		10
		6.1.2 Programarea clienților - Stabilirea programului și a numărului de ședințe de pilates în colaborare cu clientul; - Consultarea programului instructorilor de pilates angajați/ colaboratori; - Programarea ședințelor de pilates; - Utilizarea programelor PC/software specializate pentru gestionarea	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea procedurilor legate de programarea clienților la sesiunile de pilates.	5	
			Practică Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	Practică Sala de aerobic/studio de pilates dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Derularea activităților legate de programarea clienților la sesiunile de pilates. Gestionarea cu succes a activităților legate de		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		abonamentelor și în vederea programării sesiunilor de pilates. - Alocarea resurselor materiale corelate cu ședințele stabilite.			programările și abonamentele clienților.		
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	<u>Teorie</u> Expunere Prezentare ppt	<u>Teorie</u> Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ Suport de curs	Cunoașterea tehnicilor de monitorizare a clienților Cunoașterea instrumentelor de evidență a activității clienților	20	
			<u>Practică</u> Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> 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

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
8.	Motivarea clienților	8.1. Motivarea clienților 8.1.1 Motivarea pentru efectuarea de activități fizice - Conceptul de motivație; - Motivația intrinsecă și motivația extrinsecă; - Motivația cognitivă și afectivă a clienților; - Motivația performanțială; - Strategii motivaționale pentru participarea la efectuarea de activități fizice.	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea factorilor motivaționali determinanți pentru pregătirea fizică.	10	
			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 - 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 pilates; - 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, studio de pilates. Cunoașterea procedurilor de asigurare a unui cadru optim, distractiv, recreativ pentru efectuarea activităților de pilates, 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>Practică</u> Studii de caz Joc de rol Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Aplicarea metodelor de motivare a clienților. Gestionarea situațiilor de neîndeplinire a obiectivelor și găsirea unor soluții pentru setarea unor termene noi de îndeplinire . Utilizarea ca exemplu a propriilor experiențe și/sau a altor exemple de bună practică.		20
9	Promovarea activităților	<u>9.1. Promovarea activităților din cadrul sălilor de aerobic sau a studiourilor de pilates</u> 9.1.1 Instructorul de pilates 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/studio de pilates într-o manieră atractivă, concisă și convingătoare. Implicarea în campaniile de promovare ale organizației.		40

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
	10. Integrarea principiilor antrenamentului fizic	<u>10.1. Noțiuni de bază de anatomie și fizionomia corpului uman</u> 10.1.1 Axe și planuri anatomice - poziția anatomică normală - axele corpului - planuri - direcție și poziții	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film documentar	Cunoașterea noțiunilor de bază de anatomie și fiziologie a corpului uman.	1	
			<u>Practică:</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică:</u> Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice,	Identificarea poziției anatomice normale, a axelor corpului, ale planurilor și direcțiilor corpului uman		2
		10.1.2 Țesuturile - epiteliale; - conjunctive – moi, cartilaginoase, dure (țesutul osos), sângele (componentele sângelui, grupele sangvine - structură și funcții); - țesutul muscular (striat, neted, țesutul muscular cardiac); - țesutul nervos.	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film documentar	Cunoașterea noțiunilor de bază și clasificarea țesuturilor corpului uman.	1	
			<u>Practică:</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică:</u> Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice	Identificarea țesuturilor și localizarea lor în corpul uman.		2

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		10.1.3 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.	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film documentar	Cunoașterea ariilor corticale senzori-motorii, a funcțiilor și a localizărilor corticale.	1	
			<u>Practică:</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică:</u> Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice	Prezentarea componentelor sistemului nervos somatic și vegetativ și a funcțiilor acestora.		2
		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.	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film documentar	Cunoașterea reacțiilor metabolice care au loc în organismul uman, categoriile de metabolism și rolul fiziologic al fiecărei categorii de metabolism (glucidic, lipidic și proteic).	2	
			<u>Practică:</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică:</u> Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice	Identificarea reacțiilor metabolice care au loc în organismul uman, funcțiile cerebrale și rolul fiziologic al sistemului limbic.		4

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.	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film documentar	Cunoașterea sistemelor corpului uman , categoriile de metabolism și rolul fiziologic al fiecărei categorii de metabolism	2	
			<u>Practică:</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică:</u> 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 exercițiilor fizice asupra acestora. Identificarea zonelor de efort specifice activităților fizice desfășurate.		4
		10.1.6. Aparatul locomotor - sistemul osos – anatomie și fiziologie; - articulațiile – plasament, categorii și funcții; - sistemul muscular – principalele grupe de mușchi somatici; fiziologia	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru	Cunoașterea scheletului corpului uman. Cunoașterea principalelor grupe de mușchi.	3	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		mușchilor somatici; musculatura netedă categorii și caracteristici funcționale; - relații biomecanice.		Film documentar	Noțiuni teoretice privind aparatul locomotor și relațiile biomecanice.		
			Practică: Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	Practică: Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice	Identificarea localizării oaselor care alcătuiesc scheletul uman. Identificarea principalelor grupe de mușchi și a relației dintre acestea. Prezentarea relațiilor biomecanice în cadrul mișcărilor.		6
		10.1.7 Kinesiologia specifică exercițiilor pilates - 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 Kinesiologia și studiul mișcării Kinantropometrie - Măsurători corporale-somatometrie - Măsurători ale mișcărilor	Teorie: Expunere Prezentare	Teorie: 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	
			Practică: Demonstrație Aplicații practice	Practică: Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Instrumente/ aparate de măsurat	Identificarea caracteristicilor mișcărilor din punct de vedere spațio-temporal.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- Măsurarea și evaluarea capacității fizice. - Analiza biomecanică a mișcării.			Efectuarea măsurătorilor corporale și podometrice. Analizarea biomecanică a diferitelor mișcări.		
		<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, -accesibilității și a respectării caracteristicilor de gen, vârstă, nivel de pregătire, -sistematizării și continuității; -însușirii 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;	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fise 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 efortului depus de clienți.	5	
			<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 Fise de lucru Chestionare	Integrarea principiilor generale și specifice în activitatea de instruire a participanților la sesiunile de pregătire 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
		-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; - Stabilirea obiectivelor fundamentale (strategice); - Dimensionarea resurselor necesare; - Stabilirea programelor, Fixarea termenelor; Întocmirea strategiei pe termen lung cu fixarea obiectivelor pe etape (mezocicluri, microcicluri).	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fise de lucru Chestionare	Cunoașterea etapelor privind stabilirea obiectivelor de instruire în pilates, în funcție de necesitățile clienților.	5	
			<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 Fise de lucru Chestionare	Stabilirea obiectivelor de instruire în pilates, 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.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
11	Corectarea execuțiilor	<u>11.1. Corectarea clienților care desfășoară exerciții fizice</u> <u>11.1.1. Caracteristici de execuție a exercițiilor fizice</u> - 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 aerobic/studio de pilates	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 aerobic/studio de pilates 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. Prezentarea caracteristicilor biomecanice și a lucrului în zonele de efort specifice diferitelor exerciții fizice.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		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.	Teorie: Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiul de caz	Teorie: Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de aerobic/studio de pilates	Cunoașterea greșelilor frecvente care apar pe timpul executării exercițiilor fizice; Cunoașterea metode lor de corectare a acțiunilor greșite efectuate în cadrul exercițiilor;	5	
			Practică: Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	Practică Fișe de lucru Sala de aerobic/studio de pilates 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
		11.2. Oferirea de feedback Rolul feedback-ului; Tipuri de feedback; Caracteristicile unui feedback constructiv; Oferirea unui feedback realist, etape:	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea modalităților de a oferi clienților feedback realist și constructiv.	15	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- 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.	Practică Dialog ghidat Studii de caz Joc de rol Aplicații practice	Practică 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. - o Teste de evaluare a calităților motrice și intermediare. - o Aparat și instrumente de măsurat în educație fizică și sport.	<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 pilates.	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 programele de pilates ale 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
		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.	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point	<u>Teorie:</u> 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	
			<u>Practică:</u> Demonstrație Studiul de caz Exerciții practice	<u>Practică:</u> Suport de curs Fișe de evaluare Liste de control Sala de aerobic/studio de pilates și aparatura aferentă Instrumente/ teste de evaluare Aparate/ echipamente de investigare a stării fizice	Întocmirea fișei de evaluare și a listei de control și verificare a indicatorilor și măsurărilor 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>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Laptop	Cunoașterea surselor pentru obținerea de informații legate de pregătirea fizică generală și specifică a clienților participanți la sesiunile de pilates.	10	
			<u>Practică:</u> Demonstrație Exerciții practice	<u>Practică:</u> Suport de curs Fise de lucru Liste de control Sala de aerobic/studio de pilates și aparatura aferentă	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.		20
13	Promovarea unui stil de viață sănătos	<u>13.1 Promovarea unui stil de viață sănătos</u> 13.1.1 Educație pentru sănătate - Recomandări referitoare la o alimentație sănătoasă; - Indicații și contraindicații;	<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
		- 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	Integrarea principiilor pilates în exerciții	<u>14.1 Integrarea principiilor pilates în exerciții specifice</u> 14.1.1 Principii posturale și tradiționale pilates Principii posturale: Respirația; Poziția bazinului; Poziția coastelor și a cutiei toracice; Poziția omoplaților și a centurii scapulare; Poziția capului și a cervicalei; Alungirea coloanei vertebrale. Principii tradiționale: • Respirație, Concentrare, Control, Centrare, Precizie, Fluiditate, Izolarea, Rutina Noțiuni de teorie și metodică antrenamentului de pilates - periodizarea antrenamentului;	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film educational	Cunoaște principiile posturale pilates. Cunoaște principiile tradiționale pilates. Prezintă integrat principiile posturale și tradiționale pilates.	10	
			Practică Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	Practică Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Planșe, mulaje anatomice, Film Markere Fișe de lucru Sala de aerobic / studio de pilates	Demonstrează principiile posturale și tradiționale, definind fiecare aspect critic în derularea exercițiului. Aplică noțiunile de teorie și metodică din antrenamentul sportiv pentru setarea antrenamentelor de pilates.		20

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- procesele adaptative în sport; - sistemele de asigurare a energiei pentru activitatea musculară; - efort, oboseală, refacere, supracompensare și efectul de durată a antrenamentului					
		14.1.2 Noțiuni de ergofiziologie și bimecanică - Sistemul Osteo-tendinos; - Sistemul muscular; - Sistemul cardio-vascular; - Sistemul respirator; - Noțiuni de bază privind locomoția; - Biomecanica mișcărilor, noțiuni legate de pozițiile corpului, planuri și axe	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fise de lucru Film educațional	Cunoașterea noțiunilor de teoria și metodică 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 practicării efortului fizic dirijat.	5	
			<u>Practică</u> Joc de rol	<u>Practică</u> Suport de curs	Identificarea conceptelor privind periodizarea		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
			Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	Videoproiector Laptop Flipchart Planșe, mulaje anatomice, Film Markere Fișe de lucru Sala de aerobic / studio de pilates	antrenamentelor fizice și a proceselor adaptative care se instalează ca urmare a practicării exercițiilor fizice conform planificării. Identificarea sistemelor alactacid, lactacid și aerob de asigurare a energiei în cadrul efectuării exercițiilor fizice. Identificarea relației efort-oboseală, refacere, supracompensare și a efectului de durată a antrenamentului. Identificarea localizării oaselor și a principalelor grupe de mușchi și explicarea proceselor adaptative datorate practicării efortului fizic dirijat. Înțelegerea modalității de acționare a mușchilor, cu specificarea planurilor și axelor.		

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
15	Instruirea clienților în regim personalizat	<u>15.1 Crearea exercițiilor de pilates</u> 15.1.1. Exerciții de pilates Tipuri de exerciții de pilates - Exerciții de forță; - Exerciții cardio; - Exerciții de flexibilitate și mobilitate; - Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și lombare - „core strenght”.	<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	Cunoașterea conținutului structural al programelor de pilates. Stabilirea elementelor pe baza cărora poate crea exerciții adecvate nevoilor clienților.	5	
			<u>Practică</u> Dezbateri Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Aparat/ echipamente de pilates Instalație audio Soft redare muzică Sala de aerobic / studio pilates Fișe de lucru	Identificarea tipurilor de exerciții necesare clienților. Alcătuirea exercițiilor prin combinarea de elemente specifice. Alcătuirea programelor de pilates conform obiectivelor stabilite, utilizând structuri de exerciții specifice.		10
		15.1.2.Stabilirea pieselor muzicale - Selectarea a pieselor muzicale pentru diferite sesiuni de pilates -Alcătuirea unei bază de date, cu respectarea reglementărilor legale de utilizare; - Stabilirea pieselor muzicale și a ordinii acestora, în concordanță cu clasele de	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film	Selectarea pieselor muzicale pentru diferite sesiuni de pilates.	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		pregătire și specificul motric al acestora; - Descrierea caracteristicilor muzicale și a tipurilor de mișcări specifice pilates propuse în sesiunile cu muzică.	<u>Practică</u> Dezbateri Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Aparate/ echipamente de pilates Instalație audio Soft redare muzică Sala de aerobic / studio pilates Fișe de lucru	Identificarea caracteristicilor muzicale și a tipurilor de mișcări specifice pilates propuse în sesiunile cu muzică. Alcătuirea de compilații de piese muzicale corespunzătoare programelor de pilates.		10
		15.1.3. Elemente pe baza cărora se creează exercițiile adecvate nevoilor clienților: - Obiectivele clientului, - Starea fizică a clientului, - Particularitățile clientului, - Posibilitățile de dezvoltare, Resursele sălii de aerobic-fitness/studioului de pilates	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru	Cunoașterea elementelor pe baza cărora se creează exercițiile adecvate nevoilor clienților. Pregătirea resurselor corespunzător programului de dezvoltare motrică planificat.	5	
			<u>Practică</u> Dezbateri Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Aparate/ echipamente de pilates Instalație audio	Identificarea opțiunilor clienților pentru alegerea unui program corespunzător cu starea fizică și particularitățile declarate în fișa de înscriere.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
				Soft redare muzică Sala de aerobic / studio pilates Fișe de lucru	Crearea exercițiilor corespunzător informațiilor documentate și adecvate nevoilor clienților.		
		15.1.4. 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 pilates pentru clienți în funcție de opțiunile exprimate și obiectivele identificate; - Realizarea dosarului personal al clientului.	Teorie: Prelegere Presentare Power Point Studiul de caz	Teorie Suport de curs Presentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice, Film	Cunoașterea trăsăturilor esențiale ale instruirii personalizate; Cunoașterea metodelor didactice în instruirea personalizată;	5	
			Practică Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice	Practică Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Sala de aerobic / studio de pilates	Înregistrarea informațiilor culese despre clienții care se instruiesc în regim personalizat. Capacitatea de a stabili programul de pilates pentru clienți în funcție de opțiunile exprimate și obiectivele identificate. Realizarea dosarului personal al clientului.		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>15.2 Adaptarea exercițiilor de pilates la posibilitățile clienților</u> 15.2.1 Elemente pe baza cărora se face adaptarea exercițiilor de pilates - Menținerea un echilibru optim între posibilitățile clientului si obiective; - Evoluția performanțelor și rezultatelor individuale.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film educational	Cunoașterea elementelor pe baza cărora se face adaptarea exercițiilor de pilates Cunoașterea metodelor de adaptare specifice diferitelor categorii de exerciții de pilates.	5	
		<u>Tipuri de adaptări</u> - 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>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Aparare/ echipamente de pilates Sala de aerobic/ studio de pilates Fișe de lucru	Identificarea aspectelor de natură tehnică pe baza cărora se pot adapta diferite exerciții la nevoile și capacitatea de lucru a clienților Adaptarea exercițiilor în funcție de necesitate și de posibilitățile de lucru ale clienților.		10
16	Derularea sesiunilor de pilates	<u>16.1. Structuri de exerciții specifice sesiunilor de pilates</u> 16.1.1 Derularea programelor de pilates - postura inițială stând: structuri de exerciții de încălzire cu respectarea principiilor de lucru specifice educației fizice și sportului;	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru	Cunoașterea exercițiilor de bază care se execută în posturile specifice pilates. Cunoașterea posturilor și a modalității de progresie a exercițiilor pilates	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- progresia exercițiilor în posturile specifice: prima poziție, a doua poziție, a treia poziție; - structuri de exerciții pentru trenul superior (upper body); - structuri de exerciții pentru trenul inferior (lower body) etc. - structuri de 7-8 posturi specifice pentru program de pilates începători; - structuri de 10-12 posturi specifice pentru program de pilates avansați;			Cunoașterea metodologiei elaborării programelor de pilates în concordanță cu nivelul de pregătire al grupei și obiectivele specifice ale sesiunii de antrenament/ categoriile de exerciții.		
			Practică Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	Practică spații cu minime dotări nespecifice salilor de fitness, aerobic /studio de pilates (scaune, bănci, mese etc)	Coordonarea programelor de pilates scurte, alcătuite din 7-8 posturi specifice. Coordonarea programelor de pilates lungi alcătuite din 10-12 posturi specifice. Instruirea clienților aplicând procedeele adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice de bază.		10
		16.1.2.Selectarea exercițiilor de pilates cu accesorii și echipamente. - Criterii de selectare a exercițiilor - Alegerea accesoriilor/ echipamentelor adaptate spațiilor	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fise de lucru Film educational	Cunoașterea criteriilor de alegere a exercițiilor pilates cu utilizarea accesoriilor/aparatelor specifice pilates.	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		unde se desfășoară sesiunea de pilates;					
		- Consecințele alegerii exercițiilor.	<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Aparate/ echipamente de pilates Sala de aerobic/ studio de pilates Fișe de lucru	Conducerea exercițiilor de pilates cu accesorii și echipamente.		10
		16.1.3. Desfășurarea exercițiilor pilates în spații neconvenționale	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film educational	Modalități de crearea unor exerciții prin utilizarea unor obiecte din recuzita personală sau de mobilier.	5	
		- Tipuri de spații neconvenționale în care se pot derula programe fitness; - Echipamente/ resurse neconvenționale; - Exerciții care pot fi adaptate pentru spații neconvenționale; - Exerciții noi.	<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Aparate/ echipamente de pilates Sala de aerobic/ studio de pilates Fișe de lucru	Efectuarea exercițiilor pilates în spații neconvenționale, cu utilizarea unor obiecte din recuzita personală sau de mobilier.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		16.1.4. Metode de instruire a clienților în cadrul sesiunilor de pilates - Metoda verbală; - Metoda intuitivă; - Metoda practică - exersarea; - Metoda frontală, - Metoda fragmentat imitativă etc	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film educational	Cunoașterea metodelor de instruire care se folosesc în sesiunile de pilates.	5	
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Aparate/ echipamente de pilates Sala de aerobic/ studio de pilates Fișe de lucru	Utilizarea metodelor de instruire corespunzătoare exercițiilor prezentate și a nivelului de execuție al participanților.		10
		16.1.5. Formații de lucru: - în linie, în coloane, - coloane de gimnastică în șah, - semicerc, cerc, - pe echipe, grupe; - pe perechi, - individual.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film educational	Cunoașterea formațiilor de lucru care pot fi utilizate în cadrul sesiunilor de pilates.	5	
			<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Aparate/ echipamente de pilates	Alcătuirea formațiilor de lucru în vederea desfășurării exercițiilor pilates în cadrul sesiunilor de lucru.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
				Sala de aerobic/ studio de pilates Fișe de lucru			
	17. Instruirea participanților în cadrul sesiunilor cu aparate specifice	<u>17.1 Exerciții pilates</u> 17.1.1. Posturi specifice pilates pentru executarea exercițiilor de dezvoltarea calităților motrice - Posturi pilates pentru prelucrarea zonei abdominale: Hundred, Roll up, Rolling like a ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch - posturi pilates pentru prelucrarea articulației coxo-femurală: One leg circle, Side kick series, Shoulder bridge. - posturi pilates pentru mobilitatea coloanei vertebrale: Shoulder bridge, Spine stretch - posturi pilates pentru mobilitatea coloanei vertebrale: Flexia laterală și rotația coloanei vertebrale The saw, Mermaid, Spine twist, Side kick series - posturi pilates pentru mobilitatea în plan dorsal a trunchiului: The Swan dive, Swimming - posturi pilates pentru integrarea totală a musculaturii corpului: Push up, Side bend, The Seal	<u>Teorie</u> Expunere Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ	<u>Teorie</u> Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ	Cunoașterea limbajului de specialitate, a denumirilor posturilor din pilates și a denumirii exercițiilor specifice pilates.	5	
			<u>Practică</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru sala de fitness echipamente/ aparate de fitness	Demonstrarea posturilor pilates utilizând denumirea specifică. Prezentarea progresiei exercițiilor în cadrul fiecărei posturi specifice pilates.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		17.1.2. Categoriile de exerciții pilates - Încălzire generală și încălzire specifică: exerciții de respirație specifică, mișcări adaptate din baletul clasic, varianta Pre-Pilates a versiunilor de baza, exerciții de conștientizarea a receptorilor proprioceptivi (exerciții de propriocepție); - Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice, deprinderilor motrice de bază și specifice; - Exerciții pentru dezvoltarea mobilității; - Exerciții corective posturale; - Antrenamente funcționale; - Exerciții pentru revenirea organismului după efort	<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.	5	
			<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.		10
		<u>17.2. Folosirea accesoriilor și aparatelor reprezentative pentru antrenamentul de pilates</u> 17.2.1. Cunoașterea aparatelor și accesoriilor de pilates și a modul de utilizare a acestora - saltele de Pilates	<u>Teorie</u> Expunere Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ	<u>Teorie</u> Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ	Cunoașterea aparatelor și accesoriilor specifice antrenamentelor de pilates, precum și modul de utilizare a acestora în cadrul exercițiilor de pilates.	10	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		- paturi Reformer sau similar - accesorii specifice antrenamentului de Pilates: • cercuri, • rolă de spuma pentru masaj (foam roll), • stick-uri (bețe) • mingi, etc	<u>Practică</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> - paturi Reformer sau similar - accesorii specifice antrenamentului de Pilates: - cercuri, - rolă de spuma pentru masaj (foam roll), - stick-uri (bețe) - mingi, etc	Alcătuirea programelor de pilates cu precizarea caracteristicilor posturale, a dozajului, a tehnicii respiratorii și a progresiei, fără și cu accesorii de lucru		20
		17.2.2. Întreținerea curentă a aparatelor și accesoriiilor de pilates - Condiții pe care trebuie să le îndeplinească aparatele pentru menținerea funcționării. - Verificarea stării aparatelor de fitness. - Informarea persoanelor abilitate cu	<u>Teorie</u> Expunere Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ	<u>Teorie</u> Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ	Cunoașterea instrucțiunilor de întreținere curentă a aparatelor și accesoriiilor pilates și a procedurilor în caz de deteriorare/defectare.	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		privire la deteriorarea/ defectarea aparatelor/echipamentelor de fitness. -Aplicarea procedurilor de întreținere a aparatelor și accesoriilor de pilates.	<u>Practică</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru sala de fitness echipamente/ aparate de fitness	Utilizarea adecvată a aparatelor și accesoriilor de pilates în cadrul exercițiilor de pilates. Efectuarea verificării stării paratelor și aplicarea procedurilor de întreținere a aparatelor și accesoriilor pilates		10
	18 Consilierea și monitorizarea clienților	<u>18.1.Oferirea de informații clienților</u> 18.1.1 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 Exercitii	<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 pilates.		10

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		18.1.2 Oferirea de informații - Identificarea problemelor clientului; - Comunicarea cu clienții; - Ascultarea activă; - Oferirea de soluții; - Solicitarea de feed back; Așteptările clientului - privind sala de fitness; - referitoare la servicii; legate de modul în care sunt tratați/serviți clienții; privind prețul serviciilor.	<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.	5	
			<u>Practică</u> Studii de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> 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
		18.2 Monitorizarea clienților 18.2.1 Metode de monitorizare - Observația - Interviuurile - Chestionarele - Analiza documentelor - Studiile de caz Prelucrarea datelor	<u>Teorie:</u> Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiu de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de aerobic / pilates	Cunoaște conținutul metodele lor de monitorizare a clienților și metodologia aplicării acestora. Înțelege scopul aplicării metodelor de monitorizare.	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 Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Fișe de lucru	Aplică corect metodele de monitorizare clienților și efectuează rapoarte privind datele culese Capacitatea de a analiza rezultatele monitorizării în scopul îmbunătățirii pregătirii.		10
		18.2.2 Monitorizarea și corectarea execuțiilor în timpul sesiunilor de pilates Aspecte critice privind tehnica de executare a posturilor pilates: - Respirația; - Poziția bazinului; - Poziția coastelor și a cutiei toracice; - Poziția omoplaților și a centurii; scapulare; - Poziția capului și a cervicalei; - Alungirea coloanei vertebrale.	<u>Teorie:</u> Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiu de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de aerobic / studio de pilates	Cunoașterea metodelor de instruire în vederea observării execuțiilor în cadrul programelor de pilates. Cunoașterea diferitelor procedee metodice de instruire și maniera în care se folosesc în clasele de pilates. Cunoașterea tehnicii corecte de execuție a exercițiilor specifice în posturile specificate.	5	

Nr. crt.	Disciplină/ Modul	Conținut tematic	Metode/ forme de desfășurare	Mijloace de instruire, materiale de învățare	Criterii de evaluare	Nr. Ore	
						Teorie	Practică
		Caracteristicile specifice execuției tehnice a structurilor de exerciții de pilates - desfășurarea fluentă a posturilor și exercițiilor de pilates, înălțuite corespunzător principiilor pilates; - adaptarea mișcărilor, a tempoului muzical în acord cu nevoile clientilor, - crearea fluentă a tranzițiilor dintre mișcări-finalul unei mișcări și următoarea succesiune de repetări. - alcătuirea de progresii, regresii, ajustări, alternative ale mișcărilor în funcție de nivelul de pregătire al clienților/grupa începători/avansați, - Abordarea gradată a instruirii - de la simplu la complex de la ușor la greu etc.	<u>Practică:</u> Joc de rol Studiu de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru Sala de aerobic/studio de pilates dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Corectarea posturii clienților aplicând procedeele metodice și principiile de bază specifice pilates. Utilizarea metodelor de instruire corespunzătoare pentru corectarea execuțiilor participanților. Monitorizarea executării exercițiilor pilates cu respectarea tuturor caracteristicilor specifice.		10