

AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU CALIFICĂRI

STANDARD OCUPAȚIONAL

INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS

Sectorul: educație, formare profesională, cercetare-proiectare, sport

Versiunea: 00

Data aprobării:

Data propusă pentru revizuire: martie 2015

Inițiator proiect: UNIVERSITATEA ECOLOGICĂ BUCUREȘTI,
S.C ABC FITNESS SRL

Echipa de redactare:

GEORGETA VLĂDUȚU, expert consultant Centrul de Pregătire Profesională în Cultură, antrenor de gimnastică ritmică, antrenor înot, formator, evaluator acreditat CNFPA pentru ocupațiile instructor dans și dansator

- Macovei Sabina, Prof. Univ. Dr., Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București, antrenor, formator instructori și antrenori
- Ababei Viorel, instructor fitness, Fitness Club Com SRL
- Arghir Carol-Dan, instructor fitness-culturism, Wellness Sport Club
- Burda Ana-Maria, instructor aerobic, Wellness Sport Club
- Beltechi Daniela, instructor aerobic, manager Lotus Sport
- Crețu Ionuț, antrenor fitness, Sporty Club
- Dona Alexandru, instructor fitness, Future Gym,
- Dragostin Antoaneta, instructor aerobic-fitness, Abc Fitness Club
- Fronea Theodor-Nicola, instructor aerobic-fitness, Wellness Sport Club
- Hîrdău Elena, instructor fitness culturism, Dual Fit
- Onase Marius, instructor fitness, Exclusive Fitness
- Opria Mihaela, instructor aerobic, fitness, Beauty Cult Health Center
- Popescu Elena, instructor aerobic, Steel Gym
- Sava Antoaneta-Daniela, instructor aerobic – fitness, Abc Fitness Club
- Scurtu Paul-Valentin, instructor fitness, R&B China International
- Sirm Monica, instructor aerobic-fitness, director SC Alpha Rocas SA
- Vasile Bogdan, instructor fitness, director marketing Wellness Sport Club
- Voica Georgiana Ștefania, instructor aerobic-fitness, formator instructori, ABC Fitness SRL

Verificator: RAMONA CEAMURU, director adjunct Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor

Comisia de validare:

- Ilie Adrian, director Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor
- Toma-Urichianu Sanda, Conf.Univ.Dr., Decan Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Ecologică București
- Vasile Luciela, Conferențiar Univ. Dr., Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București, profesor-antrenor înot

Denumirea documentului electronic: SO_instructor aerobic-fitness_00

Responsabilitatea pentru conținutul standardului ocupațional revine echipei de redactare și experților care au efectuat verificarea și validarea standardului ocupațional.

Descriere:

Prezentul document a fost elaborat ca rezultat al dezvoltării analizei ocupaționale pentru aria ocupațională INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS Grupa de bază 3475, nivelul de instruire 3 (studii medii).

Ocupațiile avute în vedere în stabilirea ariei ocupaționale sunt: INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS cod COR 347521 și NC 3475.2.1.

Instructorul de aerobic-fitness își desfășoară activitatea în mod independent sau ca angajat al unor diverse organizații cu caracter public sau privat, cum ar fi școli și cluburi de aerobic fitness, centre de agrement, centre educative pentru copii și adolescenți, conform normelor legale din domeniul activităților instructive, recreative și de divertisment.

Activitatea desfășurată de către instructorul de aerobic-fitness poate fi destinată unor largi categorii de beneficiari: copii, tineri, adulți de vârstă mijlocie și seniori, persoane cu diverse dizabilități etc., în vederea satisfacerii cerințelor acestora privind recreerea, socializarea, instruirea în forme noi de mișcare și petrecerea în mod plăcut a timpului liber.

Pentru practicarea profesiei de instructor de aerobic-fitness sunt necesare studii medii, cu sau fără diplomă de bacalaureat, o stare de sănătate bună și o formă fizică bună.

Instructorul de aerobic-fitness 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 o pregătire aprofundată și polivalentă.

Instructorul de aerobic-fitness are competențe specifice privind: Pregătirea activității de instruire, Crearea coregrafiilor pentru programele de aerobic-fitness, Asigurarea climatului favorabil desfășurării instruirii, Monitorizarea participanților, Instruirea participanților pe clase aerobic-fitness și Instruirea participanților în regim "Personal Trainer".

Instructorul de aerobic-fitness utilizează o serie de criterii pentru stabilirea grupelor de lucru, cum ar fi: aptitudini individuale, vârstă, sex, interese, experiență, disponibilitatea individuală a participanților, cerințe și nevoi speciale, capacitatea sălilor de instruire, structura necesară pe sexe, etc.

Instructorul de aerobic-fitness pregătește procesul de instruire prin gestionarea informațiilor primite de la solicitanți, pe baza cărora stabilește obiective operaționale pentru fiecare ședință de lucru, proiectează conținutul fiecărei activități de instruire, alcătuiește grupele de participanți pe criterii, stabilește, asigură resursele necesare și elaborează instrumentele de lucru (exerciții, suport muzical, materiale auxiliare necesare procesului de instruire). El derulează activitățile propriu-zise de instruire, aplicând metode variate de lucru, în manieră adaptată particularităților individuale ale participanților și urmărește evoluția persoanelor instruite de-a lungul întregului program de antrenament, pentru asigurarea îndeplinirii obiectivelor propuse și îndrumarea celor interesați spre continuarea activității în funcție de intențiile exprimate și necesități.

Instructorul de aerobic-fitness are cunoștințele și deprinderile necesare pentru crearea unor coregrafii simple sau conceperea unor programe originale cu nivel variabil de dificultate, majoritatea activităților de aerobic-fitness utilizând suportul muzical în scop didactic.

Instructorul de aerobic-fitness derulează programul de refacere și recuperare prin aplicarea de mijloace specifice antrenamentului și mijloace colaterale/împrumutate din diferite discipline sportive, contribuind esențial la dirijarea științifică a programului de instruire și evitarea suprasolicitării; activitățile de recuperare fizică se realizează prin alegerea unor metode și mijloace de lucru în concordanță cu posibilitățile de moment ale participanților.

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

În funcție de opțiunile exprimate de unii participanți/clienti, instructorul de aerobic-fitness, poate derula programe asistate unu la unu, în regim de "personal trainer" (instructor personal). În regim de "personal trainer", instructorul de aerobic-fitness poate colabora cu o echipă de specialiști:

nutriționiști, medici, laboranți, care efectuează testări biometrice, psihologi, fizioterapeuți, masajeri, etc.

Instructorul de aerobic-fitness are datoria de a solicita tuturor participanților adeverința de la medic cu mențiunea ”apt pentru efort fizic” sau completarea unei declarații pe propria răspundere, prin care fiecare persoană menționează că a luat cunoștință de consecințele nefavorabile pe care le-ar aduce practicarea exercițiilor fizice în situația unor boli care au contraindicat efortul fizic.

Limitările în vederea participării la anumite programe de aerobic-fitness sunt datorate unor eventuale contraindicații medicale, pentru cei/cele care au suferit accidente ale aparatului locomotor, în special afecțiuni ale coloanei vertebrale (scolioze, lordoze, cifoze, discopatii), afecțiuni ale genunchilor, șoldurilor, etc., ce ar putea fi agravate de acest gen de mișcare.

Instructorul de aerobic-fitness dovedește cunoștințe teoretice de bază și specifice claselor de aerobic-fitness, deprinderi practice necesare pentru organizarea grupurilor de participanți, pregătirea și desfășurarea unor activități variate din punct de vedere al complexității, aplicarea unor tehnici de lucru specifice claselor aerobic-fitness, manevrarea în siguranță a unor aparate, accesorii și instalații specifice. Totodată el cunoaște noțiuni generale de ritmică, măsuri muzicale, tempo-uri și cunoștințe despre corpul uman, cum ar fi: fiziologia și biochimia corpului uman, noțiuni de biomecanică, etc.

Instructorul de aerobic-fitness trebuie să cunoască modul de organizare al activității școlii/clubului/sălii de fitness/centrului, norme de comportament civilizate în societate, metode de lucru cu diverse categorii de cursanți, noțiuni de psiho-pedagogie, noțiuni de prim ajutor, noțiuni de sănătate și securitate în muncă, etc.

Instructorul de aerobic-fitness trebuie să aibă permanent o stare de sănătate fizică și psihică optimă și să se preocupe de menținerea propriei capacități de rezistență la efort, el însuși fiind într-o formă fizică bună, fapt care să-i permită să fie rezistent la stress, efort fizic prelungit, etc.

Instructorul de aerobic-fitness comunică interactiv cu participanții, dovedind flexibilitate și adaptabilitate în contexte diverse, creativitate, entuziasm, pasiune și ajută la promovarea activității sportive de masă în rândul copiilor, adolescenților și tinerilor, adulților de vârstă medie, dar și în rândul seniorilor de vârstă.

Instructorul de aerobic-fitness comunică eficient cu ceilalți instructori din cadrul locului unde își desfășoară activitatea, cu coordonatorul/managerul căruia i se subordonează, având un comportament respectuos, disciplinat cu toți cei care se află în spațiile alocate procesului de instruire.

Totodată el trebuie să se preocupe de dezvoltarea proprie din punct de vedere profesional, dovedind capacitate de autoinstruire și dorința de a deveni un instructor foarte bine pregătit profesional, care să fie informat cu noutățile de pe plan național și internațional; el participă în mod consecvent ori de câte ori este posibil, la workshop-uri, convenții, congrese naționale și internaționale inițiate de organizația sa sau de alte organizații din domeniul.

Standard ocupațional - INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS

Lista unităților de competență

	Nivel de responsabilitate și autonomie CNC/EQF
Unități de competență cheie	
Titlul unității 1: Comunicarea în limba maternă (oficială)	3/4
Titlul unității 2: Comunicare în limbi străine	3/4
Titlul unității 3: Competențe de bază în matematică, știință, tehnologie	3/4
Titlul unității 4: Competențe informatice	3/4
Titlul unității 5: Competența de a învăța	3/4
Titlul unității 6: Competențe sociale și civice	3/4
Titlul unității 7: Competențe antreprenoriale	3/4
Titlul unității 8: Competențe de exprimare culturală	3/4
Unități de competență generale	
Titlul unității 1: Menținerea igienei personale	3/4
Titlul unității 2: Aplicarea prevederilor legale referitoare la sănătatea și securitatea în muncă	3/4
Titlul unității 3: Organizarea activității proprii	3/4
Unități de competență specifice	
Titlul unității 1: Pregătirea activității de instruire	3/4
Titlul unității 2: Crearea coregrafiilor pentru programele de aerobic-fitness	3/4
Titlul unității 3: Asigurarea climatului favorabil desfășurării instruirii	3/4
Titlul unității 4: Monitorizarea participanților pe parcursul procesului de instruire	3/4
Titlul unității 5: Instruirea participanților pe clase aerobic-fitness	3/4
Titlul unității 6: Instruirea participanților în regim ”Personal Trainer”	4/5

Mentținerea igienei personale (unitate de competență generală)		Nivel de responsabilitate și autonomie CNC/EQF 3/4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență
1. Asigură igiena personală	<p>1.1. Igiena personală este asigurată în conformitate cu normele igienico - sanitare în cadrul activităților sportive, care prevăd diferite tipuri de tehnici de îngrijire.</p> <p>1.2. Igiena personală este asigurată în conformitate cu reglementările interne.</p> <p>1.3. Igiena personală este asigurată prin imaginea generală individuală și ținuta de antrenament specifică activității sportive.</p>	Igiena personală este făcută permanent cu perseverență și promptitudine.
2. Își optimizează forma fizică generală proprie	<p>2.1. Forma fizică generală proprie este optimizată prin exerciții fizice corespunzătoare și evitarea suprasolicitării.</p> <p>2.2. Forma fizică generală proprie optimizată este relevantă de controlul medical efectuat periodic la datele stabilite.</p> <p>2.3. Forma fizică generală proprie este optimizată prin respectarea timpului de odihnă și refacere, iar eventualele situații de indisponibilitate fizică sau stare de boală se anunță persoanelor abilitate în vederea înlocuirii cu altă persoană și asigurarea continuității antrenamentelor.</p> <p>2.4 Forma fizică generală proprie este optimizată prin respectarea unui regim de viață rațional.</p>	<p>Optimizarea formei fizice generale este făcută cu autocontrol și responsabilitate.</p> <p>Optimizarea formei fizice generale și a aspectului corporal sunt realizate în mod permanent, ca o manifestare a unei atitudini corecte și echilibru personal.</p>
3. Practică un regim de viață sănătos	<p>3.1. Regimul de viață sănătos este practicat prin folosirea unei alimentații echilibrate, lipsită de excese.</p> <p>3.2. Regimul de viață sănătos este practicat prin evitarea consumului de substanțe nocive, alcool și țigări.</p> <p>3.3. Regimul de viață sănătos este practicat prin folosirea unei nutriții corespunzătoare din punct de vedere cantitativ și calitativ, care să satisfacă nevoile energetice ale organismului.</p>	Practicarea regimului de viață sănătos se face cu consecvență și responsabilitate.

Contexte:

Locurile în care se derulează activitățile pot fi: centre de recreere și practicare a activităților în timpul liber, săli de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, săli de gimnastică, săli de dans, bazine spa, piscine, complexe sportive, stadioane, terenuri de sport în aer liber și în interior, la temperaturi și cu grad de umiditate optime;

Gama de variabile:**Tipuri de tehnici de îngrijire:**

- igienizarea echipamentului sportiv după fiecare lecție de antrenament (spălarea tricourilor, treningului, șosetelor, șortului, aerisirea pantofilor de sport, spălarea echipamentului specific utilizat în cadrul centrelor destinate practicării activității de aerobic fitness);
- igienizarea corporală – dușuri cu apă caldă și aplicarea de săpun, șampon pentru corp și podoaba capilară, unghii tăiate și curate pentru bărbați, aspect curat, îngrijit pentru femei;
- igienizarea zonelor piloase – fața rasă sau mustață, barbă îngrijită pentru bărbați, epilarea zonelor expuse în cazul pilozității excesive, pentru femei;
- igiena alimentară – regim de viață corect, disciplinat, fără excese alimentare sau de substanțe dăunătoare;
- aplicarea cu strictețe a tratamentului medicamentos și de refacere în caz de boală sau accidentări respectarea programului de exerciții pentru menținerea capacității fizice și psihice;
- utilizare de produse de îngrijire corporală – săpun, șampon, gel de duș, deodorante, antiperspirante, creme hidratante, parfumuri discrete, creme de ras pentru bărbați, machiaj discret, natural pentru femei.

Reglementari interne : regulamentul de ordine interioară, regulamente de desfășurare a activității în cadrul bazei sportive, regulamentul de funcționarea a centrului destinat practicării activităților în timpul liber, fișa postului.

Imaginea generală individuală: aspect și stare de curățenie a părului/ podoabei capilare, feței, mâinilor, picioarelor, hainelor, încălțăminte, etc.

Ținuta de antrenament specifică activității sportive : costum de sport/ trening, echipament specific clasei aerobic fitness în cadrul căreia activează, pantofi de sport, tricou, șosete, ș.a.

Tipuri de activități: lecția de instruire aerobic-fitness, competiții, congrese/convenții în domeniul sportului pentru toți, evenimente de gală, cursuri de perfecționare, seminare, alte activități prevăzute de angajatori, forurile tutelare, etc.

Persoane abilitate: manager coordonator, angajator, director bază sportivă, organisme naționale, internaționale, etc.

Nutriție/alimentație sănătoasă - aportul zilnic de substanțe energetice de bază: glucide complexe în proporție de 50-55%, glucide simple (zaharuri) 5 – 10%, lipide (grăsimi/depozite) maxim 30% , proteine 10 – 15%, apă (aproximativ 2 l/zi), aportul de săruri minerale - fructe proaspete și legume 250-500 g/zi.

Cunoștințe:

- noțiuni de bază privind igiena activităților sportive;
- norme igienico-sanitare în vigoare;
- noțiuni de igienă individuală și a echipamentului sportiv;
- tehnici de păstrare a igienei personale;
- tipuri de materiale și produse igienizante folosite în menținerea aspectului general îngrijit; utilizare a produselor cosmetice;
- tipuri de boli transmisibile;
- noțiuni privind regimul de viață sănătos în general și noțiuni de alimentație rațională;
- programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice;
- periodicitatea controalelor medicale;
- regulamentele de ordine interioară ale organizatorului activității.

Aplicarea prevederilor legale referitoare la sănătatea și securitatea în muncă (unitate de competență generală)		Nivel de responsabilitate și autonomie CNC/EQF 3/4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență
1. Identifică riscurile în muncă	<p>1.1. Riscurile în muncă sunt identificate în funcție de particularitățile locului de muncă.</p> <p>1.2. Riscurile în muncă sunt identificate conform prevederilor legale.</p> <p>1.3. Riscurile în muncă sunt identificate în conformitate cu normele interne, instrucțiunile producătorului cu privire la utilizarea echipamentelor din dotare și caracteristicile individuale ale participanților la instruire.</p> <p>1.4. Riscurile în muncă sunt identificate prin verificarea curentă a stării de funcționare a mijloacelor de muncă.</p> <p>1.5. Riscurile în muncă sunt identificate prin testarea stării de funcționare a mijloacelor de muncă efectuată zilnic, înainte de începerea activității participanților/clientilor.</p>	Identificarea riscurilor în muncă se face cu operativitate și responsabilitate.
2. Înlătură situațiile de risc în muncă și PSI	<p>2.1. Situațiile de risc sunt înlăturate acționând conform normelor legale în vigoare.</p> <p>2.2. Situațiile de risc sunt înlăturate prin raportarea disfuncționalităților constatate în procesul de utilizare a mijloacelor de muncă.</p> <p>2.2. Situațiile de risc sunt înlăturate acționând conform instrucțiunilor interne specifice referitoare la securitatea și sănătatea în muncă și PSI.</p> <p>2.3. Situațiile de risc sunt înlăturate prin utilizarea mijloacelor de muncă și de protecție, conform prevederilor legale aplicabile.</p> <p>2.4. Situațiile de risc sunt înlăturate acționând în conformitate cu procedurile prezentate și exersate practic în cadrul instructajelor periodice.</p> <p>2.5. Situațiile de risc sunt înlăturate acționând prin însușirea tehnicilor de acționare a echipamentelor și materialelor de stingere a incendiilor.</p>	<p>Înlăturarea situațiilor de risc în muncă și PSI se realizează cu atenție și responsabilitate.</p> <p>Înlăturarea situațiilor de risc în muncă și PSI se face cu stăpânire de sine.</p>
3. Urmărește aplicarea normelor de sănătate și securitate în	<p>3.1. Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă este urmărită în conformitate cu specificul locului de desfășurare a activităților de aerobic-fitness.</p> <p>3.2. Aplicarea normelor de sănătate și</p>	Urmărirea aplicării normelor de sănătate și securitate în muncă este făcută cu rigurozitate și corectitudine.

muncă	<p>securitate în muncă este urmărită conform legislației muncii în vigoare.</p> <p>3.3. Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă este urmărită conform prevederilor instructajelor periodice efectuate.</p> <p>3.4. Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă este urmărită prin executarea activității de întreținere curentă a mijloacelor de muncă.</p>	
4. Coordonează implementarea procedurilor de urgență, prim ajutor și de evacuare în cazuri speciale	<p>4.1. Implementarea procedurilor de urgență este coordonată conform prevederilor din planul de intervenție.</p> <p>4.2. Implementarea procedurilor este coordonată evitându-se agravarea situației deja create.</p> <p>4.3. Implementarea procedurilor de urgență este coordonată, în mod adecvat situației intervenite.</p>	Coordonarea implementării procedurilor de urgență, prim ajutor și evacuare se realizează prin implicare activă, printr-o atitudine calmă și responsabilă
<p>Contexte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizațiile în care se derulează activitățile pot fi: centre de recreere și practicare a activităților în timpul liber, complexe sportive, etc; - activitatea are caracter permanent și este obligatorie în toate contextele de desfășurare a activităților: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, săli de gimnastică, săli de dans, bazine spa, bazine de înot, piscine, stadioane, terenuri de sport în aer liber și în interior, sala de ședințe, spații anexe, conform unor proceduri specifice stricte; - activitățile care comportă aplicarea prevederilor legale privind sănătatea și securitatea în muncă și în situații de urgență se desfășoară individual pe timpul desfășurării activităților de aerobic-fitness într-un cadru de regulă previzibil dar care poate suferi schimbări. 		
<p>Gama de variabile:</p> <p>Particularitățile locului de muncă: configurație, amplasament (desfășurare pe orizontală, verticală), mod de organizare a spațiilor, dimensiune, dotare tehnică, iluminarea, sonorizarea, etc.</p> <p>Factori de risc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - referitor la locul de desfășurare a activităților sportive (spații închise/deschise, luminozitate, ventilație, temperatură ambiantă, zgomote, etc.) - referitor la sarcina de lucru (complexitatea, genul activității de instruire și efortul fizic individual). <p>Riscuri: pericol de accidente în cazul utilizării necorespunzătoare a mijloacelor de muncă, pericol de cădere de materiale și obiecte de la înălțime, electrocutare, arsuri termice, pericol de lovire, de alunecare, de cădere de la înălțime, etc.</p> <p>Mijloace de muncă: aparate și accesorii aerobic-fitness.</p> <p>Tipuri de accidente posibile: traumatisme mecanice (lovituri, răni, fracturi), probleme respiratorii, intoxicații cu fum (în caz de incendiu), etc.</p> <p>Caracteristicile individuale ale participanților la instruire: experiența în practicarea activităților aerobic-fitness, nivel de pregătire fizică, aptitudini individuale, vârstă, sex, etc.</p> <p>Aparate și accesorii aerobic-fitness: aparate de fitness pentru abdomen, aparate de fitness pentru pectorali, aparate de fitness pentru dorsali, aparate de fitness pentru deltoizi, aparate de fitness pentru brațe (biceps, triceps), aparate de fitness pentru fesieri și talie, aparate de fitness pentru coapse, aparate de aerobic fitness pentru cardio, alte aparate de aerobic fitness – Helcometre, etc.</p> <p>Accesorii: mâner pentru tras la spate, mâner pentru tras la piept, mâner w-rotativ pentru tras și</p>		

triceps, etc.

Obiecte și accesorii, echipamente specifice aerobic-fitness: mingii de cauciuc fitball, bosu, planșetă pentru step, ghete prevăzute cu arcuri eliptice pentru kangoo-jump și variante, corzi elastice, etc.

Posibile disfuncționalități: frecare mare a componentelor mobile, rulmenți uzați, șuruburi slăbite, surse de alimentare arse, cabluri de alimentare întrerupte, baterii uzate, deteriorarea sistemelor de prindere, îmbătrânirea materialelor din cauciuc/plastic, etc.

Surse de informare: proceduri tehnice, reglementări în vigoare, reglementări ale locului de muncă, fișe de lucru, fișe tehnice, manuale de utilizare, șefi ierarhici, managerul, responsabilul cu protecția muncii, etc.

Reglementări interne: documente ale sistemului de management al calității, fișe de responsabilități, regulament de organizare și funcționare, proceduri interne, etc.

Întreținerea curentă presupune: curățarea de praf, gresarea tuturor mecanismelor care necesită gresare, strângerea piulițelor, înlocuirea bateriilor uzate, etc.

Mijloace specifice: cârpă de bumbac de șters praful, veselină / ulei, chei de diverse tipuri, etc.

Tipuri de instrucțiuni periodice: zilnice, lunare, ori de câte ori apar modificări în regulamentul de funcționare a respectivului loc destinat activităților de instruire.

Tehnici de acțiune/intervenție: îndepărtarea accidentaților din zona periculoasă, degajarea frontului pentru eliberarea accidentaților prinși sub dărâmături, anunțarea operativă a persoanelor abilitate.

Echipamente de stingere a incendiilor: hidranți, extinctoare, lopeți, găleți, furtun pentru apă, etc.

Materiale pentru stingerea incendiilor: nisip, apă, zgură chimică, bioxid de carbon, materiale absorbante.

Servicii abilitate: ambulanță, pompieri, protecție civilă.

Personal abilitat: manager coordonator, instructorii prezenți la program, responsabilul SSM.

Mijloace de semnalizare: semnale luminoase, panou de avertizare, etichete, atenționări verbale asupra unor evenimente, etc.

Cunoștințe:

- legislația specifică domeniului NSSM, NSSM generale și specifice locului de muncă;
- SSM, proceduri de lucru specifice locului de muncă;
- regulamente privind organizarea instituțiilor și centrelor destinate practicării sportului de masă și de petrecerea timpului liber, etc.;
- cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive în săli, stadioane, piscine, terenuri de tenis, terenuri de jocuri sportive, etc.;
- reguli de utilizare a spațiilor și aparatelor destinate activităților sportive prevăzute;
- modalități de verificare, întreținere curentă a aparatelor și accesoriilor aerobic-fitness;
- proceduri tehnice, fișe de lucru, fișe tehnice, manuale de utilizare, disfuncționalități posibile ale aparatelor și accesoriilor aerobic-fitness;
- condiții de păstrare în siguranță a aparatelor și accesoriilor aerobic-fitness.
- mijloace specifice de întreținere curentă a aparatelor și accesoriilor aerobic-fitness;
- prevederile producătorului echipamentelor de muncă referitoare la sănătatea și securitatea utilizatorilor;
- factorii de risc în cadrul spațiilor prevăzute;
- tipuri de accidente posibile;
- proceduri de acordare a primului ajutor;
- noțiuni de utilizarea echipamentelor de stingere a incendiilor;
- norme PSI specifice locului de desfășurare a activităților de instruire;
- planul de evacuare în caz de incendiu.

Organizarea activității proprii (unitate de competență generală)		Nivel de responsabilitate și autonomie CNC/EQF 3/4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență
1. Stabilește prioritățile individuale	<p>1.1. Prioritățile individuale sunt stabilite în funcție de calendarul instituției.</p> <p>1.2. Prioritățile individuale sunt stabilite în funcție de activitățile profesionale de realizat.</p> <p>1.3. Prioritățile individuale sunt stabilite printr-o estimare realistă a timpului necesar pentru derularea fiecărei activități în parte.</p> <p>1.4. Prioritățile individuale sunt stabilite avându-se în vedere disponibilitatea celorlalți specialiști implicați în rezolvarea problemelor și resursele materiale necesare.</p> <p>1.5. Prioritățile individuale sunt stabilite în mod coerent pentru asigurarea fluentei în activitate și evitarea disfuncționalităților.</p>	Stabilirea priorităților se realizează cu discernământ și spirit de răspundere.
2. Planifică etapele activităților	<p>2.1. Etapele activităților sunt planificate realist, în funcție de complexitatea și specificul acestora.</p> <p>2.2. Etapele activităților sunt planificate astfel încât acestea să se poată încadra în termenele prevăzute/prestabilite de organizație, după caz, de managerul coordonator/ angajatorul/forul tutelar/consiliul administrativ.</p> <p>2.3. Etapele activităților sunt planificate având în vedere posibilitatea apariției pe parcurs a unor situații neprevăzute.</p> <p>2.4. Etapele activităților sunt planificate, după caz, de comun acord cu ceilalți membri ai echipei.</p>	Planificarea etapelor activităților este făcută cu seriozitate și în cunoștință de cauză a posibilelor situații și conjuncturi.
3. Revizuieste planificarea activităților	<p>3.1. Planificarea activităților este revizuită urmărind ca activitățile nerealizate să fie replanificate, astfel încât să se realizeze la termenele prestabilite.</p> <p>3.2. Planificarea activităților este revizuită, după caz, având în vedere modificarea duratei activităților în funcție de timpul disponibil și de priorități.</p> <p>3.3. Planificarea activităților este revizuită având în vedere corelarea permanentă a celor replanificate cu cele aflate în derulare, pentru evitarea unor suprapuneri generatoare de disfuncționalități.</p>	<p>Revizuirea planificării activităților este făcută cu operativitate, adecvare și cu o bună cunoaștere a realităților în ansamblu.</p> <p>Revizuirea planificării activităților proprii este făcută cu operativitate, discernământ și simț al datoriei.</p>
Contexte:		
- organizațiile în care se derulează activitățile pot fi: centre de recreere și practicare a activităților în timpul liber, complexe sportive, etc;		

- activitatea are caracter permanent și se desfășoară inițial la birou, iar ulterior în toate contextele de desfășurare a activității, în sălile de sport, sălile de pregătire fizică, săli de gimnastică, săli de dans, bazine spa, piscine, în sala de ședințe, ș.a., în funcție de situațiile concrete apărute;
- munca se desfășoară individual pe timpul programului de lucru, într-un cadru în care apar schimbări imprevizibile.

Gama de variabile:

Tipul activităților profesionale: întâlniri de lucru, activități de documentare, activități organizatorice, studiul individual, activități complementare și de recreere, hobby, de perfecționare din punct de vedere metodic, formalități administrative, etc.

Caracteristicile activităților: durata, locul de desfășurare, număr de participanți, complexitatea, dificultatea, condițiile de desfășurare, tipul cursului, importanța, participanți la curs, beneficiari, probleme ridicate de orar, etc.

Specialiști implicați în rezolvarea problemelor: manageri, personal administrativ, instructori aerobic-fitness, antrenori, alte persoane care activează în domeniul sportului pentru toți, etc;

Resurse necesare:

- umane –instructori aerobic-fitness, clienți/participanți, alți instructori sportivi, antrenori, alte persoane care activează în domeniul sportului pentru toți;
- materiale – echipamente audio-video, materiale didactice variate, echipamente specifice din sport, etc.

Disfuncționalități: întâzieri, neîncadrarea în termen, omiterea unei activități, etape, desfășurarea incompletă a activităților, supra-aglomerări (introducerea în calendar a noi activități neprevăzute inițial), incapacitate fizică temporară (ca urmare a unor accidentări, îmbolnăviri), chestiuni personale (situații din familie), etc.

Disponibilități proprii: aptitudini, pregătire, competență, capacitate de efort, timp disponibil, experiență.

Situații neprevăzute: probleme financiare, întâzieri, probleme organizatorice, defecțiuni tehnice, îmbolnăviri personal, etc.

Factori perturbatori: probleme tehnice, probleme personale, întâzieri și dificultăți în realizarea planificării activității datorate unor colaboratori, etc.

Priorități: corectarea unor neconformități, replanificarea unor activități, pregătirea individuală în scopul îmbunătățirea tehnicii de lucru cu diferite grupe de participanți, diversificarea tehnicii de lucru pe diferite clase de aerobic-fitness, inițierea în utilizarea unor aparate, accesorii și/sau echipamente noi apărute, participarea la diferite activități de perfecționare din punct de vedere profesional prevăzute sau neprevăzute, etc.

Personal colaborator: instructori aerobic-fitness, manageri sălilor de aerobic-fitness, recepționer centru aerobic-fitness, reprezentanți ai federației sau ai altor organisme, beneficiari/clienți/participanți cursuri, alți colaboratori etc.

Cunoștințe:

- categorii de colaboratori;
- noțiuni de planificare și organizare a activității proprii;
- noțiuni de relații publice;
- noțiuni de comunicare verbală și nonverbală;
- cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive;
- programul celorlalți beneficiari;
- utilizarea spațiilor comune;
- utilizarea aparaturii ajutoare și anexelor;
- noțiuni de planificare a programului propriu pe etape în corelație cu ceilalți colaboratori, conform obiectivelor propuse/ în funcție de cerințele momentului.

Pregătirea activității de instruire (unitate de competență specifică)		Nivel de responsabilitate și autonomie CNC/EQF 3/4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență
1. Definește obiectivele operaționale ale ședințelor de instruire	<p>1.1. Obiectivele operaționale sunt definite în funcție de tipul antrenamentului aerobic-fitness.</p> <p>1.2. Obiectivele operaționale sunt definite având în vedere aria de acoperire a activității desfășurate și caracteristicile claselor aerobic-fitness.</p> <p>1.3. Obiectivele operaționale sunt definite în corelație cu grupul țintă vizat și caracteristicile individuale ale participanților la instruire.</p> <p>1.4. Obiectivele operaționale sunt definite structurat în mod gradat, cu respectarea principiilor antrenamentului sportiv.</p> <p>1.5. Obiectivele operaționale sunt definite în funcție de nivelul grupei de lucru și scopul propus.</p> <p>1.6. Obiectivele operaționale sunt definite conform planului de pregătire elaborat și durata de timp alocată fiecărei secvențe din lecția de aerobic-fitness planificată în program.</p>	Definirea obiectivelor operaționale se face cu flexibilitate și profesionalism.
2. Stabilește conținutul activităților de instruire	<p>2.1. Conținutul activităților de instruire este stabilit în funcție de scopul propus și obiectivele stabilite.</p> <p>2.2. Conținutul activităților de instruire este stabilit în funcție de grupul țintă și caracteristicile individuale ale participanților.</p> <p>2.3. Conținutul activităților de instruire este stabilit structurat în mod gradat, de la simplu la complex, având în vedere nivelul grupelor de lucru.</p> <p>2.4. Conținutul activităților de instruire este stabilit având în vedere acoperirea tuturor aspectelor relevante pentru lucrul cu participanții, conform scopului propus.</p>	<p>Stabilirea conținutului activităților de instruire se face cu creativitate și discernământ.</p> <p>Stabilirea conținutului activităților de instruire se face cu implicare personală și adaptabilitate.</p>
3. Alcătuiește grupele de lucru	3.1. Grupele de lucru sunt alcătuite în funcție de caracteristicile individuale ale participanților.	Alcătuirea grupelor se face cu operativitate și profesionalism.

	<p>3.2. Grupele de lucru sunt alcătuite pe nivelul de lucru corespunzător opțiunilor acestora și deprinderilor practice demonstrate.</p> <p>3.3. Grupele de lucru sunt alcătuite pe baza unor criterii funcționale, conform necesităților.</p> <p>3.4. Grupele de lucru sunt alcătuite pe baza informațiilor culese cu ajutorul instrumentelor de înregistrare.</p> <p>3.5. Grupele de lucru sunt alcătuite în funcție de criteriile organizatorice ale claselor de aerobic-fitness.</p>	
4. Asigură resursele necesare	<p>4.1 Resursele necesare sunt asigurate conform prevederilor reglementarilor interne.</p> <p>4.2 Resursele necesare sunt asigurate personal sau prin desemnarea altor persoane abilitate.</p> <p>4.3. Resursele necesare sunt asigurate urmărind încadrarea cheltuielilor în bugetul aprobat pentru program.</p> <p>4.4. Resursele necesare sunt asigurate în corelație cu obiectivele operaționale stabilite pentru fiecare clasă de aerobic-fitness.</p> <p>4.5. Resursele necesare sunt asigurate avându-se în vedere adaptarea la situațiile concrete de instruire și la cerințele persoanelor cu diverse dizabilități.</p>	Asigurarea resurselor necesare se face cu atenție, conștiinciozitate și previzionare.
<p>Contexte:</p> <ul style="list-style-type: none"> – organizațiile în care se derulează activitățile pot fi: centre de recreere și practicare a activităților în timpul liber, complexe sportive, etc; – activitatea are caracter permanent și se desfășoară inițial la birou, iar ulterior în toate contextele de desfășurare a activității, în sălile de sport, sălile de pregătire fizică, săli de gimnastică, săli de dans, bazine spa, piscine, în sala de ședințe, ș.a., în funcție de situațiile concrete apărute; – activitățile se desfășoară în aer liber și în interior la temperaturi și cu grad de umiditate optime; condițiile atmosferice pt. antrenamentele desfășurate în aer liber în zone asigurate/acoperite pentru orice condiții climatice, cum ar fi ploaie, curenți de aer puternici, praf, etc.; – munca se desfășoară individual pe timpul programului de lucru, într-un cadru în care apar schimbări imprevizibile. 		
<p>Gama de variabile:</p> <p>Scopul propus: de recreere, hobby, întreținere, slăbire, relaxare, socializare, dobândirea unei ținute frumoase și dezvoltarea capacităților fizico-motrice, dezvoltarea deprinderilor motrice și atitudinilor corporale corecte, etc.</p> <p>Obiective operaționale: însușirea mișcărilor de bază corespunzătoare fiecărei clase de</p>		

aerobic-fitness, corelarea mișcării membrelor superioare cu cele inferioare, învățarea diferitelor mișcări specifice în funcție de clasele de aerobic-fitness, învățarea unor grupe de mișcări și a legăturilor dintre ele, adoptarea ținutei specifice, însușirea atitudinilor corporale corecte, dezvoltarea orientării spațio-temporale, etc.

Tipuri de antrenamente aerobic-fitness: cardio-respirator, forță și rezistență musculară, mobilitate, compensator, etc.

Tipuri de clase aerobic-fitness:

- **clase de pregătire în aerobic-fitness:** gimnastica de întreținere-gimnastica de tonifiere-tone up, aerobic cu impact ușor –LIA-low impact aerobic, aerobic cu impact mare – HIA – high impact aerobic, pilates, yogilates, stretching, master stretch, reebok flexible strenght, body - home fitness, aerobic latino dance, zumba, funk cardio-funk street dance-salsa jump rose, hip-hop, body jam - city jam, etc.

- **gimnastică și dans folosind diferite obiecte sau aparate:** step dance, power step, fitball, bosu, kangoo jumps, body sculpt, power sculpt, elastic-rubber-band, cardio-training, spinning/body-bike, body-pump, chi ball, core training, etc.

- **gimnastică, dans și discipline kombat:** body attack, tae bo, body kombat, aeroboxing, adidas punch-boxing, a-boxing (boxing aerobics), contact beat, aerokickboxing, fit-box, yoseikan, etc.

Nivelul grupelor de lucru: începători, nivel mediu, avansați.

Grupuri de participanți la cursurile/programele de aerobic-fitness: omogen (copii, adolescenți, adulți, persoane de vârsta a treia, cupluri de adulți, persoane cu diverse dizabilități etc.), eterogen.

Criterii organizatorice pentru stabilirea grupelor de lucru în cadrul antrenamentelor de aerobic-fitness: în concordanță cu opțiunile clienților/participanților, structura necesară pe sexe, în funcție de nivelul aptitudinilor motrice constatate, de nivelul parametrilor funcționali, de starea de sănătate, de cerințele postului, sau conform specializării pe clase de pregătire, capacitatea sălilor de instruire, etc.

Criterii funcționale pentru stabilirea grupelor de lucru: aptitudini individuale, vârstă, sex, interese, experiență, disponibilitatea individuală a participanților, cerințe și nevoi speciale, capacitatea sălilor de instruire, structura necesară pe sexe, etc.

Dizabilități: capacitate locomotorie deficitară, lipsă de coordonare a mișcărilor, probleme senzoriale (auditive, vedere) etc.

Publicul țintă: copii, tineri, adulți, persoane de vârsta a treia, persoane cu nevoi speciale etc.

Resurse: materiale, umane, financiare, timp, informații, etc.

Resurse utilizate:

- **Echipe utilizate de participanți și personalul instructor:** pantofi de sport, flexibili, ghete de sport, costum de sport (trening), salopete speciale din fibre sintetice, colanți, maieu, șort, tricou, alte echipamente specifice activităților de aerobic-fitness, costum de înot, cască, etc.

- **Instrumente de înregistrare:** tabele și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament/ jurnale de autocontrol, grile de evaluare, etc.

- **Instrumente de lucru:** suport muzical, cronometru, metru, bancă de gimnastică, echipamente și aparatura de specialitate atașate dispozitivelor de antrenament, centuri de susținere în apă, veste pneumatice, palmare, labe de înot, aripioare, materiale didactice specifice etc.

- **Echipe de lucru:** combine muzicale, CD-playere, casetofoane, laptop, instalație de sonorizare, instalație de aerisire, dotări sanitare, spații de acordarea prim-ajutor, etc.

- **Materiale didactice ajutătoare și aparatură auxiliară :** scară fixă, bară fixă, inele, lonje, gantere, haltere, mingii medicinale, saltele, aparat multifuncțional pentru prelucrare selectivă a musculaturii, fond sonor diferite colaje muzicale, materiale audio conținând înregistrări de

ritmuri și secvențe de numărare, filme didactice, marcaje diverse pentru desfășurarea în spațiu, jocuri didactice, etc.

- **Instrumente utilizate în programele de aerobic-fitness:** stretching, exerciții de respirație tip yoga, exerciții de încălzire selectivă a organismului pentru efort, exerciții pentru creșterea capacității cardio-respiratorii, exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice, exerciții de relaxare, exerciții compensatorii, secvențe de dans aerobic, pași de dans demonstrativi, etc.

Conținutul activităților de instruire: informații transmise de instructor, tipuri de explicații și exemplificări, acțiunile participanților la instruire, deprinderile practice de mișcare, în general sau pe muzică în mod special, care urmează să fie formate, ținuta și atitudinile așteptate, modalități de corectare a unor deficiențe sau atitudini corporale greșite ale participanților, etc.

Personal colaborator: instructorii aerobic-fitness, managerii sălilor de aerobic-fitness, recepționeer sală, reprezentanți ai federației sau ai altor foruri, participanți cursuri, beneficiari/clienti, sportivi, etc.

Aspecte relevante pentru lucrul cu participanții:

- **pentru activități aerobic-fitness de recreere/întreținere:** relaxarea participanților, crearea stării de confort și bună dispoziție, corectarea ținutei personale, îmbunătățirea capacităților fizico-motrice, creșterea capacității de rezistență generală a organismului, dobândirea ușurinței în mișcări, informarea generală privind clasa de aerobic-fitness abordată și mișcărilor/grupele de mișcări specifice etc.,

- **pentru clasa de dans aerobic:** dezvoltarea capacității de mișcare specifică utilizând pași de dans, dezvoltarea capacității de sincronizare, a capacității de memorare a unor combinații simple de pași din dansuri diverse, dezvoltarea simțului ritmic, muzical, a capacității de transmitere a unor mesaje diverse, etc.

- **pentru clasa de aqua gym:** crearea stării de confort și bună dispoziție, informarea generală privind mediul specific acvatic și mișcărilor/grupele de mișcări specifice etc..

Cunoștințe:

- teoria și metodică antrenamentului – noțiuni de bază;
- tipurile și caracteristicile activității de instruire;
- conținutul obiectivelor operaționale;
- cunoștințe de biomecanică;
- cunoștințe de bază de anatomie generală;
- cunoștințe de psihologie generală și sportivă;
- noțiuni de pedagogie sportivă;
- tipuri de resurse și posibilități de utilizare;
- noțiuni de relații publice;
- noțiuni de comunicare verbală și nonverbală;
- noțiuni de igienă privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare derulării activităților fizice;
- metode de investigare a parametrilor motrici;
- modele optime utilizate în sportul pentru toți conform claselor din aerobic-fitness;
- criterii de selecție și alcătuire a grupelor de pregătire specifice în sportului pentru toți/gimnastica aerobică de întreținere.

Crearea coreografiilor pentru programele de aerobic-fitness (unitate de competență specifică)		Nivel de responsabilitate și autonomie CNC/EQF 3/4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență
1. Stabilește tema coregrafiei	1.1. Tema coregrafiei este stabilită în funcție de caracterul programelor de aerobic-fitness din cadrul claselor de pregătire din aerobic-fitness. 1.2. Tema coregrafiei este stabilită în funcție de clasele care folosesc tehnici inspirate din gimnastică, dans și discipline kombat. 1.3. Tema coregrafiei este stabilită în corelație cu scopul propus și caracteristicile individuale ale participanților la instruire.	Stabilirea temei coregrafiei se face cu flexibilitate și profesionalism.
2. Alege suportul muzical	2.1. Suportul muzical este ales în concordanță cu clasele de pregătire și specificul motric al acestora. 2.2. Suportul muzical este ales în funcție de nivelul grupelor de pregătire și capacitatea de înțelegere și de execuție dovedită de participanți. 2.3. Suportul muzical este ales ținând cont de specificul mijloacelor de expresivitate muzicală. 2.4. Suportul muzical este ales în funcție de scopul propus și de obiectivele operaționale. 2.5. Suportul muzical este ales în funcție de tema stabilită.	Alegerea suportului muzical se face cu atenție și preocupare.
3. Decide aspectele tehnice ale coregrafiei	3.1. Aspectele tehnice coregrafice sunt decise în funcție de tema aleasă și de resursele previzionate pentru realizarea obiectivelor operaționale. 3.2. Aspectele tehnice coregrafice sunt decise în funcție de grupurile de participanți la cursurile/ programele de aerobic-fitness și modelele de selecție. 3.3. Aspectele tehnice coregrafice sunt decise în corelație cu nivelul de execuție al participanților și adaptate la cerințele persoanelor cu diverse dizabilități. 3.4. Aspectele tehnice coregrafice sunt decise în concordanță cu suportul muzical ales și caracterul/coloratura programelor. 3.5. Aspectele tehnice coregrafice sunt decise corespunzător timpului alocat, care permite însușirea deprinderilor și atitudinilor așteptate, în funcție de scopul propus.	Decizia asupra aspectelor tehnice ale coregrafiei se face cu realism, în mod ponderat.
4. Realizează scenariul coregrafic	4.1. Scenariul coregrafic este realizat și include toate elementele tehnice de dans în vederea executării programului stabilit. 4.2. Scenariul coregrafic este realizat având în vedere	Realizarea scenariului coregrafic se face cu creativitate și profesionalism.

	<p>caracteristicile participanților și resursele disponibile pentru realizarea obiectivelor operaționale.</p> <p>4.3. Scenariul coregrafic realizat evidențiază toate aspectele tehnice generale și artistice.</p> <p>4.4. Scenariul coregrafic realizat include detaliile artistice din cadrul exercițiilor demonstrative care sunt repetate în prealabil, în funcție de necesitățile de exemplificare.</p> <p>4.5. Scenariul coregrafic este realizat utilizând instrumente de lucru specifice, care sunt pregătite avându-se în vedere adaptarea la situațiile concrete de instruire și la cerințele persoanelor cu diverse dizabilități.</p> <p>4.6. Scenariul coregrafic este realizat cu ajutorul unor mijloace specifice și nespecifice (asociate) de antrenament adaptate programelor de aerobic-fitness.</p>	<p>Realizarea scenariului coregrafic necesită consemnarea cu minuțiozitate și specificitate, a unor indicații metodice și tehnice.</p>
--	---	--

Contexte:

- organizațiile în care se derulează activitățile pot fi: centre de recreere și practicare a activităților în timpul liber, complexe sportive, etc;
- activitatea are caracter permanent și se desfășoară inițial la birou, iar ulterior în toate contextele de desfășurare a activității, în sălile de sport, sălile de pregătire fizică, săli de gimnastică, săli de dans, bazine spa, piscine, în sala de ședințe, ș.a., în funcție de situațiile concrete apărute;
- activitățile se desfășoară în aer liber și în interior la temperaturi și cu grad de umiditate optime; condițiile atmosferice pt. antrenamentele desfășurate în aer liber în zone asigurate/acoperite pentru orice condiții climatice, cum ar fi ploaie, curenți de aer puternici, praf, etc.;
- activități aerobic-fitness care necesită crearea de coregrafii: aerobic latino dance, zumba, funk cardio-funk street dance-salsa jump rose, hip-hop, gimnastică și dans folosind diferite obiecte sau aparate (step dance, power step, fitball, bosu, kangoo jumps, body sculpt, power sculpt, elastic-rubber-band, cardio-training, spinning/body-bike, body-pump, chi ball, core training), gimnastică, dans și discipline kombat (body attack, tae bo, body kombat, ș.a.), etc.;
- munca se desfășoară individual pe timpul programului de lucru, într-un cadru în care apar schimbări imprevizibile.

Gama de variabile:

Tipuri de clase aerobic-fitness:

- **clase de pregătire în aerobic-fitness:** gimnastica de întreținere-gimnastica de tonifiere-tone up, aerobic cu impact ușor –LIA-low impact aerobic, aerobic cu impact mare – HIA – high impact aerobic, pilates, yogilates, stretching, master stretch, reebok flexible strenght, body - home fitness, aerobic latino dance, zumba, funk cardio-funk street dance-salsa jump rose, hip-hop, body jam - city jam, etc.

- **gimnastică și dans folosind diferite obiecte sau aparate:** step dance, power step, fitball, bosu, kangoo jumps, body sculpt, power sculpt, elastic-rubber-band, cardio-training, spinning/body-bike, body-pump, chi ball, core training, etc.

- **gimnastică, dans și discipline kombat:** body attack, tae bo, body kombat, aeroboxing, adidas punch-boxing, a-boxing (boxing aerobics), contact beat, aerokickboxing, fit-box, yoseikan, etc.

Criterii organizatorice pentru stabilirea grupelor de lucru în cadrul antrenamentelor de aerobic-fitness: în concordanță cu opțiunile clienților/participanților, structura necesară pe sexe, în funcție de nivelul de aptitudinilor motrice constatate, de nivelul parametrilor funcționali, de starea de sănătate, de cerințele postului, sau conform specializării pe clase de pregătire, capacitatea sălilor de instruire, etc.

Grupuri de participanți la cursurile/programele de aerobic-fitness: omogen (copii, adolescenți,

adulți, persoane de vârstă a treia, cupluri de adulți, persoane cu diverse dizabilități etc.), eterogen.
Scopul propus: de recreere, hobby, întreținere, slăbire, relaxare, socializare, dobândirea unei ținute frumoase și dezvoltarea capacităților fizico-motrice, dezvoltarea deprinderilor motrice și atitudinilor corporale corecte, etc.

Caracteristicile individuale ale participanților: vârsta, capacitatea de înțelegere, experiența de dans, nivelul, aptitudinile personale, preferințele, interesul pentru un anumit gen de dans, expresivitate artistică, existența unor eventuale dizabilități, ureche muzicală, adaptarea mișcărilor la ritmul și tempoul impus de coregrafia aleasă, etc

Surse de informare: subiecte diverse din realitatea cotidiană sau preluate din diferite genuri de dans de largă circulație, spectacole de balet, spectacole de dans modern contemporan, spectacole de operă, filme cu subiecte legate de mișcarea aerobic-fitness sau dans, videoclip-uri cu numere de dans ale unor artiști apreciați de publicul larg, DVD-uri sau înregistrări pe internet ale unor școli de renume cu programe de aerobic-fitness, workshop-uri, festivaluri muzical-artistice, congrese, etc.

Suportul muzical: melodii, colaje muzicale, suport sonor divers, etc.

Specificul mijloacelor de expresivitate muzicală:

- **Agogica:** particularitățile sunetelor muzicale, reprezentarea grafică a acestora, măsura muzicală, ritmul și tempoul muzical.
- **Dinamica muzicală:** corelația dintre intensitatea și înălțimea sunetelor, forma și frazarea muzicală reprezentată prin melodie și armonie.

Nivelul grupelor de pregătire: începători, nivel mediu, nivel avansat.

Obiective operaționale: însușirea mișcărilor de bază corespunzătoare fiecărei clase de aerobic-fitness, executarea, mișcărilor de bază corespunzătoare clasei de aerobic-fitness în corelație cu fondul muzical sau coregrafia aleasă, corelarea mișcării membrilor superioare cu cele inferioare în funcție de ritmul și tempoul impus, învățarea diferitelor mișcări specifice funcție clase aerobic-fitness, învățarea unor grupe de mișcări și a legăturilor dintre ele, adoptarea ținutei specifice, însușirea atitudinilor corporale corecte, dezvoltarea orientării spațio-temporale, etc.

Modele de selecție: vârstă, sex, interese, aptitudini individuale, experiență, cerințe și nevoi speciale, biomotric, tehnic, tactic, psihologic, etc.

Personal colaborator: instructorii aerobic-fitness, managerii sălilor de aerobic-fitness, recepționer centru aerobic fitness, reprezentanți ai federației sau ai altor organisme, participanți cursuri, beneficiari/clienti/participanți, sportivi, etc.

Aspecte tehnice generale: număr de participanți, elemente tehnice de dans și nivelul de dificultate al acestora, trasee de deplasare în spațiul de lucru, etc.

Resurse:

- **Materiale didactice ajutătoare și aparatură auxiliară:** eșarfe, mingii de cauciuc, bastoane, bețe, voaluri, corzi, brâuri cu mărgelile, scară fixă, bară fixă, inele, lonje, gantere, haltere, mingii medicinale, saltele, aparat multifuncțional pentru prelucrare selectivă a musculaturii, fond sonor diferite colaje muzicale specifice sarcinilor lecției, materiale audio conținând înregistrări de ritmuri și secvențe de numărare, filme didactice, marcaje diverse pentru desfășurarea în spațiu, jocuri didactice, etc.

- **Instrumente de lucru:** suport muzical, colaje de melodii (mix-uri), fragmente muzicale, cronometru, metru, bancă de gimnastică, echipamente și aparatura de specialitate atașate dispozitivelor de antrenament, centuri de susținere în apă, veste pneumatice, palmare, labe de înot, aripioare, materiale didactice specifice etc.

- **Echipamente de lucru:** combine muzicale, CD-playere, casetofoane, laptop, instalație de sonorizare, instalație de aerisire, dotări sanitare, spații de acordarea prim-ajutor, etc.

Elemente tehnice: pași de dans, deplasări în diferite direcții, întoarceri, piruete, săltări, sărituri, elemente de suplețe și val, elemente de echilibru, combinații de mișcări ale brațelor și picioarelor, etc.

Caracterul (coloratura) coregriilor programelor de aerobic-fitness: lent, ritmat, vesel, antrenant, relaxant, etc.

Detalii artistice: mesaj, forme de expresivitate, modalități de expresie artistică, nuanțe interpretative, atitudini, ținută, caracteristicile artistice ale mișcărilor (eleganță, finețe, ritm, corelare, cursivitate etc.), tipuri de mișcări și combinațiile dintre acestea, direcții de deplasare scenică, reguli de deplasare, mesaj, modalități de expresivitate artistică, accesorii utilizate, suport muzical și relația mișcare-muzică, etc.

Instrumente utilizate în programele de aerobic-fitness: stretching, exerciții de respirație tip yoga, exerciții de încălzire selectivă a organismului pentru efort, exerciții pentru creșterea capacității cardio-respiratorii, exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice, exerciții de relaxare, exerciții compensatorii, secvențe de dans aerobic, pași de dans demonstrativi, etc.

Conținutul activităților de instruire: informații transmise de instructor, tipuri de explicații și exemplificări, acțiunile participanților la instruire, deprinderile practice de mișcare, în general sau pe muzică în mod special, care urmează să fie formate, ținuta și atitudinile așteptate, modalități de corectare a unor deficiențe sau atitudini corporale greșite ale participanților, etc.

Cunoștințe:

- noțiuni de bază despre acompaniamentul muzical;
- noțiuni de bază de coregrafie adaptate gimnasticii aerobice și dansului;
- noțiuni de muzică clasică, modernă și alte genuri muzicale;
- noțiuni de balet clasic, dans modern contemporan, dansuri de caracter/tradiționale, și alte genuri de dans;
- elemente specifice disciplinelor kombat adaptate;
- psihologia generală și sportivă;
- pedagogia sportivă;
- psihopedagogie sportivă adaptată sportului pentru toți;
- teoria antrenamentului sportiv adaptată sportului pentru toți;
- teoria și metodică educației fizice și sportului referitoare la activitățile din timpul liber;
- mijloace de pregătire în gimnastica de bază și gimnastica aerobică de întreținere;
- anatomia și fiziologia umană – noțiuni de bază;
- modele optime utilizate în sportul pentru toți conform claselor din aerobic-fitness;
- biomecanica;
- igiena privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare derulării activităților fizice în spațiile destinate activităților recreativ-distractive și de petrecerea timpului liber.

Asigurarea climatului favorabil desfășurării instruirii (unitate de competență specifică)		Nivel de responsabilitate și autonomie CNC/EQF 3/4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență
1. Stimulează starea de spirit a grupului	<p>1.1. Starea de spirit a grupului este stimulată prin realizarea unui dialog; mesajele transmise sunt adaptate capacității de înțelegere a participanților/clientilor.</p> <p>1.2. Starea de spirit a grupului este stimulată prin inducerea unei stări de relaxare-destindere a fiecărui participant.</p> <p>1.3. Starea de spirit a grupului este stimulată prin modul de adresare și conținutul mesajelor, prin care se urmărește fidelizarea și satisfacția participanților.</p> <p>1.4. Starea de spirit a grupului este stimulată prin respectării codului deontologic și etic al profesiei de instructor, precum și a altor reglementări în vigoare.</p>	<p>Stimularea stării de spirit a grupului se face cu adaptabilitate și claritate, cu privire la mesajele transmise.</p> <p>Stimularea stării de spirit a grupului se face cu atenție preocupare și flexibilitate.</p>
2. Încurajează participarea voluntară la activități	<p>2.1. Participarea voluntară la activități este încurajată prin implicarea în activități a tuturor participanților/ clientilor ținând cont de particularitățile de vârstă și individuale ale acestora.</p> <p>2.2. Participarea voluntară la activități este încurajată prin alegerea unor mijloace de lucru în concordanță cu posibilitățile fiecărui participant/client în parte.</p> <p>2.3. Participarea voluntară la activități este încurajată prin respectarea principiilor de acționare în partea de încălzire a organismului pentru efort.</p> <p>2.4. Participarea voluntară la activități este încurajată ținându-se cont de principiul implicării active a acestora în activități.</p> <p>2.5. Participarea voluntară la activități este încurajată prin utilizarea metodelor de stimulare pozitive, care să asigure starea de confort și echilibrul psiho-emoțional al participanților.</p> <p>2.6. Participarea voluntară la activități este încurajată prin evitarea unor manifestări critice neconstructive la adresa participanților.</p>	<p>Încurajarea participării voluntare la activități se face cu profesionalism și bună dispoziție.</p> <p>Încurajarea participării voluntare la activități se face într-o manieră atrăgătoare, cu entuziasm și pasiune.</p>
3. Gestionează situațiile critice	3.1. Situațiile critice sunt gestionate pe tot parcursul desfășurării activităților, prin	Gestionarea situațiilor critice neprevăzute se face cu

neprevăzute	<p>identificarea elementelor cu potențial de risc.</p> <p>3.2. Situațiile critice sunt gestionate prin respectarea normelor de securitate a activităților de instruire și asigurarea zonei de lucru.</p> <p>3.3. Situațiile critice sunt gestionate prin identificarea cauzelor de disconfort și prin intervenții operative din partea instructorului.</p> <p>3.4. Situațiile critice sunt gestionate prin contracararea sau ameliorarea situațiilor nefavorabile, în limitele stabilite.</p>	<p>diplomație și imparțialitate, pe tot parcursul instruirii.</p> <p>Gestionarea situațiilor critice neprevăzute se face cu operativitate, promptitudine și tact.</p>
-------------	---	---

Contexte:

- organizațiile în care se derulează activitățile pot fi: centre de recreere și practicare a activităților în timpul liber, complexe sportive, etc;
- activitatea are caracter permanent și se desfășoară inițial la birou, iar ulterior în toate contextele de desfășurare a activității, în sălile de sport, sălile de pregătire fizică, săli de gimnastică, săli de dans, bazine spa, piscine, în sala de ședințe, ș.a., în funcție de situațiile concrete apărute;
- activitățile se desfășoară în aer liber și în interior la temperaturi și cu grad de umiditate optime; condițiile atmosferice pt. antrenamentele desfășurate în aer liber în zone asigurate/acoperite pentru orice condiții climatice, cum ar fi ploaie, curenți de aer puternici, praf, etc.;
- activități aerobic-fitness care necesită crearea de coregrafii: aerobic latino dance, zumba, funk cardio-funk street dance-salsa jump rose, hip-hop, gimnastică și dans folosind diferite obiecte sau aparate (step dance, power step, fitball, bosu, kangoo jumps, body sculpt, power sculpt, elastic-rubber-band, cardio-training, spinning/body-bike, body-pump, chi ball, core training), gimnastică, dans și discipline kombat (body attack, tae bo, body kombat, ș.a.), etc.;
- munca se desfășoară individual pe timpul programului de lucru, într-un cadru în care apar schimbări imprevizibile.

Gama de variabile:

Participanți la discuții: instructorii aerobic-fitness, managerii sălilor de aerobic-fitness, recepționar sală, reprezentanți ai federației sau ai altor foruri, participanți cursuri, beneficiari/clienti, sportivi, etc.

Particularitățile individuale ale participanților: aptitudini individuale, vârstă, sex, interese, experiență, disponibilitatea individuală a participanților, mediu social de proveniență, nivel de cultură, aptitudini deosebite, cerințe și nevoi speciale, capacitatea sălilor de instruire, structura necesară pe sexe, etc.

Dizabilități: capacitate locomotorie deficitară, lipsă de coordonare a mișcărilor, probleme senzoriale (auditive, vedere) etc.

Publicul țintă: copii, tineri, adulți, persoane de vârstă a treia, persoane cu nevoi speciale, etc.

Tipuri de antrenamente aerobic-fitness: cardio-respirator, forță și rezistență musculară, mobilitate, compensator, etc.

Nivelul grupelor de lucru: începători, nivel mediu, avansați.

Resurse utilizate:

Resurse: materiale, umane, financiare, timp, informații, etc.

Surse de informare: instrucțiuni de lucru, regulamente de ordine interioară, codul deontologic și etic profesional, șefi ierarhici, etc.

Canale comunicaționale: panouri de informare, aviziere, telefon, e-mail, etc.

Situații de risc: manipularea incorectă a aparatelor, ganterelor, discurilor de greutate, nerespectarea indicațiilor motrice de lucru, s.a., nerespectarea regulilor de protecția muncii și de

PSI, etc.

Elemente cu potențial de risc: spațiile de lucru, aparatele și anexele, instrumentele de lucru, tendințele agresive, autoagresive, probleme de comportament ale unor participanți, etc.

Metode de comunicare: comunicare verbală, comunicare scrisă, etc.

Metode utilizate în vederea creării unei stări de spirit favorabile: comunicare eficientă, umor, tact, persuasiune, bună voință, diplomație, etc.

Metode de stimulare: distribuire de roluri adaptate personalității fiecărui participant, încurajare, premiere, apreciere în fața grupului etc.

Modalități de evidențiere: recunoașterea calităților și realizărilor în fața colectivului, numirea ca lider de rând/subgrup, atribuirea de responsabilități stimulative (exercițiu demonstrativ în fața grupei, partener al instructorului de aerobic-fitness, etc.).

Manifestări critice neconstructive: insulta, nerecunoașterea progreselor făcute, bagatelizarea efortului, ironia și disprețul față de diverse nerezultate, etc.

Mijloace de instruire/antrenament:

Exerciții fizice pentru încălzire, de bază și specifice:

- alergare ușoară, jocuri de mișcare, alergări pe terenuri specifice și variate, exerciții aparținând gimnasticii de bază, exerciții calistenice, stretching, etc.

Exerciții de pregătire fizică:

- exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (exerciții fără aparate – calistenice, sau cu alte obiecte nespecifice);
- exerciții derivate din clase de aerobic-fitness înrudite;
- exerciții pentru dezvoltarea calităților biomotrice;
- exerciții aparținând anumitor clase de aerobic-fitness.

Exerciții de refacere și/sau supracompensare.

Principii de acționare în partea de încălzire a organismului pentru efort:

- exercițiile acționează segmentele distale și din ce în ce ajung spre centrul corpului;
- intensitatea exercițiilor crește progresiv, de la intensitate redusă și până la intensitate apropiată de 65% din maxim;
- durata variază în funcție de nivelul și grupa de pregătire, de clasa de aerobic-fitness accesată, particularitățile individuale și obiectivele specifice individuale,
- exercițiile se abordează de la simplu la complex, etc.

Cunoștințe:

- noțiuni de psihologie;
- tehnici de comunicare;
- tipuri de comportament;
- metode de intermediere a relațiilor de grup;
- metode de animare a grupului;
- tehnici de mediere a conflictelor;
- codul deontologic și etic profesional;
- norme de comportament civilizate;
- tipuri de cerințe formulate de normele prevăzute ;
- psihologie generală și sportivă;
- ergofiziologie;
- biomecanică;
- sociologie.

Monitorizarea participanților pe parcursul procesului de pregătire (unitate de competență specifică)		Nivel de responsabilitate și autonomie CNC/EQF 3/4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență
1. Urmărește evoluția participanților	<p>1.1. Evoluția participanților este urmărită constant, în raport cu nivelul inițial demonstrat de aceștia.</p> <p>1.2. Evoluția participanților este urmărită avându-se în vedere caracteristicile individuale ale persoanelor instruite și scopul propus.</p> <p>1.3. Evoluția participanților este urmărită în corelație cu tipul/genul activității de aerobic-fitness și obiectivele operaționale propuse, identificate în prealabil.</p>	Urmărirea evoluției participanților se face continuu, cu implicare personală, atenție și interes.
2. Solicită feed-back din partea participanților	<p>2.1. Feed back-ul din partea participanților este solicitat în vederea evidențierii nivelului de dificultate perceput și pentru a preîntâmpina instalarea unei stări funcționale nefavorabile.</p> <p>2.2. Feed back-ul este solicitat în vederea cunoașterii opiniilor participanților cu privire la conținutul și derularea activităților de instruire, care sunt înregistrate și analizate.</p> <p>2.3. Feed back-ul este solicitat în vederea îmbunătățirii metodelor, mijloacelor de instruire și instrumentelor de lucru aplicate.</p> <p>2.4. Feed-back-ul este solicitat în vederea evidențierii unor eventuale dificultăți și obstacole.</p>	Solicitarea feed back-ului din partea participanților se face în mod constant, cu responsabilitate și preocupare.
3. Propune soluții de îmbunătățire a performanțelor individuale	<p>3.1. Soluțiile de îmbunătățire propuse se bazează pe nevoile individuale ale participanților la instruire și interesul manifestat pentru dezvoltarea deprinderilor de mișcare.</p> <p>3.2. Soluțiile de îmbunătățire propuse au în vedere obiectivele personale declarate de participanții la instruire.</p> <p>3.3. Soluțiile de îmbunătățire sunt propuse în vederea îndrumării/ orientării persoanelor cu aptitudini fizico-motrice deosebite spre forme adecvate de dezvoltare a performanțelor proprii.</p> <p>3.4. Soluțiile de îmbunătățire a performanțelor proprii propuse în concordanță cu aspectele relevante ale grupurilor de participanți</p>	Propunerea de soluții pentru îmbunătățirea performanțelor individuale se face cu operativitate, tact, și flexibilitate.

Contexte:

- organizațiile în care se derulează activitățile pot fi: centre de recreere și practicarea a activităților în timpul liber, complexe sportive, etc;
- activitatea are caracter permanent și se desfășoară inițial la birou, iar ulterior în toate contextele de desfășurare a activității, în sălile de sport, sălile de pregătire fizică, săli de gimnastică, săli de dans, bazine spa, piscine, în sala de ședințe, ș.a., în funcție de situațiile concrete apărute;
- activitățile se desfășoară în aer liber și în interior la temperaturi și cu grad de umiditate optime; condițiile atmosferice pt. antrenamentele desfășurate în aer liber în zone asigurate/acoperite pentru orice condiții climatice, cum ar fi ploaie, curenți de aer puternici, praf, etc.;
- munca se desfășoară individual pe timpul programului de lucru, într-un cadru în care apar schimbări imprevizibile.

Gama de variabile:

Nivelul grupelor de lucru: începători, nivel mediu, avansați.

Caracteristicile individuale ale persoanelor instruite: aptitudini individuale, vârstă, sex, interese, experiență, disponibilitatea individuală a participanților, mediu social de proveniență, nivel de cultură, aptitudini deosebite, cerințe și nevoi speciale, capacitate locomotorie deficitară, lipsă de coordonare a mișcărilor, probleme senzoriale (auditive, vedere) etc.

Scopul propus: de recreere, hobby, întreținere, slăbire, relaxare, socializare, dobândirea unei ținute frumoase și dezvoltarea capacităților fizico-motrice, dezvoltarea deprinderilor motrice și atitudinilor corporale corecte, etc.

Obiective personale declarate de participanți: slăbire, întreținere, relaxare, socializare, divertisment, coordonare mișcări pe muzică, etc.

Obiective operaționale: însușirea mișcărilor de bază corespunzătoare fiecărei clase de aerobic-fitness, corelarea mișcării membrelor superioare cu cele inferioare, învățarea diferitelor mișcări specifice în funcție de clasele de aerobic-fitness, învățarea unor grupe de mișcări și a legăturilor dintre ele, adoptarea ținutei specifice, însușirea atitudinilor corporale corecte, dezvoltarea orientării spațio-temporale, etc.

Tipuri de clase aerobic-fitness:

- **clase de pregătire în aerobic-fitness:** gimnastica de întreținere-gimnastica de tonifiere-tone up, aerobic cu impact ușor –LIA-low impact aerobic, aerobic cu impact mare – HIA – high impact aerobic, pilates, yogilates, stretching, master stretch, reebok flexible strenght, body - home fitness, aerobic latino dance, zumba, funk cardio-funk street dance-salsa jump rose, hip-hop, body jam - city jam, etc.

- **gimnastică și dans folosind diferite obiecte sau aparate:** step dance, power step, fitball, bosu, kangoo jumps, body sculpt, power sculpt, elastic-rubber-band, cardio-training, spinning/body-bike, body-pump, chi ball, core training, etc.

- **gimnastică, dans și discipline kombat:** body attack, tae bo, body kombat, aeroboxing, adidas punch-boxing, a-boxing (boxing aerobics), contact beat, aerokickboxing, fit-box, yoseikan, etc.

Stare funcțională nefavorabilă:

- Din punct de vedere **psihologic** – excitabilitate crescută, concentrare redusă, irațional, foarte sensibil la critici, tendință de izolare față de ceilalți participanți și instructor, depresie, lipsă de încredere, etc.
- Din punct de vedere. al **capacității coordinative** – creșterea tensiunii musculare, reparația unor greșeli corectate, inconsecvență, lipsă de poftă de antrenament, scăderea capacității coordonare a mișcărilor complexe;
- Din punct de vedere al **pregătirii fizice** – descreșterea nivelului calităților biomotrice;
- Din punct de vedere **fiziologic** – insomnie, lipsa poftei de mâncare, tulburări digestive, transpirații excesiv de abundente în situații de solicitare redusă sau medie, descreșterea

capacității vitale, timpul de revenire a FC, predispoziții la infecții ale pielii și țesuturilor (scăderea puterii de apărare a organismului împotriva unor germeni patogeni), etc.

Metode și instrumente de lucru aplicate

-Metode de instruire/antrenament:

- metode comunicare verbală (explicația, discuțiile) și comunicarea nonverbală
- metode intuitive - demonstrația nemijlocită, demonstrația utilizând mijloace ajutătoare (materiale video), demonstrația prin planșe, schițe etc.; observarea directă a unor execuții ale altor participanți, observarea indirectă (urmărirea unor materiale video), exemplificări personalizate pentru participanții aflați în dificultate, corectarea poziției membrilor prin priză directă, lucru în fața oglinzilor pentru observarea și corectarea execuției;
- metode practice - metoda „fragmentat imitativă”, metoda exersării independente (parțială, globală, analitic, fragmentat, în condiții variate de viteză, amplitudine etc.), modelarea, problematizarea, algoritizarea, etc.

-Mijloace de instruire

Exerciții fizice pentru încălzire, de bază și specifice:

- alergare ușoară, jocuri de mișcare, alergări pe terenuri specifice și variate, exerciții de aparținând gimnasticii de bază, exerciții calistenice, stretching, etc.

Exerciții de pregătire fizică:

- exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (exerciții fără aparate – calistenice, sau cu alte obiecte nespecifice);
- exerciții derivate din clase de aerobic-fitness înrudite;
- exerciții pentru dezvoltarea calităților biomotrice;
- exerciții aparținând anumitor clase de aerobic-fitness.

Exerciții de refacere și/sau supracompensare.

-Instrumente de lucru: exerciții, suport muzical, filme didactice, benzi audio cu secvențe de numărare și exemplificări de ritmuri etc.

Grupe de participanți: copii, tineri, adulți, persoane de vârstă a treia, persoane cu nevoi speciale etc.

Aspecte relevante pentru lucrul cu participanții:

- **pentru activități aerobic fitness de recreere/ întreținere:** relaxarea participanților, crearea stării de confort și bună dispoziție, corectarea ținutei personale, îmbunătățirea capacităților fizico-motrice, creșterea capacității de rezistență generală a organismului, dobândirea ușurinței în mișcări, informarea generală privind clasa de aerobic-fitness abordată și mișcărilor/grupele de mișcări specifice etc.,

- **pentru clasa de dans aerobic:** dezvoltarea capacității de mișcare specifică utilizând pași de dans, dezvoltarea capacității de sincronizare, coordonarea spațio-temporală, a capacității de memorare a unor combinații simple de pași din dansuri diverse, dezvoltarea simțului ritmic, muzical, a capacității de transmitere a unor mesaje diverse, etc.

- **pentru clasa de aqua gym:** crearea stării de confort și bună dispoziție, informarea generală privind mediul specific acvatic și mișcărilor/grupele de mișcări specifice, exerciții de prelucrare corporală utilizând aparate ajutătoare, etc.,

- **pentru clasa de performanță:** recomandarea accesului pe un nivel superior de pregătire, practicarea unor activități sportive de performanță (dansul sportiv, dansul aerobic, culturism, sporturi de apărare ș.a.), orientarea spre activitate în cluburi și școli specializate, activitate de trupă de dans, etc.

Eventuale dificultăți și obstacole: dificultăți în memorarea și reproducerea mișcărilor, dificultăți în corelarea mișcării membrilor, în respectarea ritmului, obstacole legate de incapacitatea fizică de realizare a unor elemente tehnice etc.

Cunoștințe:

- teoria și metodică antrenamentului, cu accent pe metodele privind dezvoltarea calităților motrice și a creșterii capacității de performanță;
- mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv adaptate activităților de întreținere corporală;
- metode de investigarea parametrilor motrici;
- modele optime utilizate în sportul pentru toți conform claselor din aerobic-fitness;
- norme de selecție;
- biomecanică;
- psihologia generală și sportivă, pedagogia sportivă adaptată;
- anatomia de bază, ergofiziologie;
- igiena privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare derulării activităților fizice;
- metode de comunicare (cunoștințe fundamentale privind comunicarea /situații de comunicare/ bariere în calea comunicării);
- terminologia de specialitate;
- tipuri de surse de informare specifice activităților de petrecerea timpului liber și de întreținere corporală;
- tipuri de mijloace de comunicare.

Instruirea participanților pe clase aerobic-fitness (unitate de competență specifică)		Nivel de responsabilitate și autonomie CNC/EQF 3/4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență
1. Anunță obiectivele de instruire	1.1. Obiectivele de instruire sunt anunțate în corelație cu nivelul grupei de pregătire și tipul de antrenament. 1.2. Obiectivele de instruire sunt anunțate în funcție de specificul claselor de aerobic-fitness și al scopului propus. 1.3. Obiectivele de instruire sunt anunțate conform caracteristicilor individuale ale participanților la instruire și nivelului de înțelegere al acestora.	Anunțarea obiectivelor de instruire se face într-o manieră atrăgătoare și cu adaptabilitate.
2. Realizează programul de încălzire	2.1. Programul de încălzire este realizat în mod gradat, respectând principiile de acționare a segmentelor corporale. 2.2. Programul de încălzire este realizat utilizând exerciții cu caracter general și specifice pentru fiecare grupă musculară. 2.3. Programul de încălzire este realizat în vederea obținerii stării funcționale optime, fizice și psihice. 2.4. Programul de încălzire este realizat în funcție de obiectivele operaționale ale lecției. 2.5. Programul de încălzire este realizat în scopul situării parametrilor fiziologici la nivel optim necesar efectuării părții principale a lecției de aerobic-fitness.	Realizarea programului de încălzire se face cu seriozitate și profesionalism.
3. Aplică programul de instruire	3.1. Programul de instruire este aplicat corespunzător programului de antrenament planificat. 3.2. Programul de instruire aplicat conține mijloace generale și specifice. 3.3. Programul de instruire este aplicat corespunzător caracteristicilor individuale ale participanților. 3.4. Programul de instruire este aplicat în funcție de obiectivele stabilite pe baza obiectivelor declarate de participanții. 3.5. Programul de instruire este aplicat în conformitate cu aspectele relevante	Aplicarea programului de instruire se face cu autoritate, tact, adaptabilitate și bună dispoziție.

	<p>pentru lucrul cu participanții.</p> <p>3.6. Programul de instruire este aplicat ținând cont de eventuale dificultăți și obstacole și evitând manifestarea unor stări funcționale nefavorabile.</p>	
4. Derulează activități de refacere	<p>4.1. Activitățile de refacere sunt derulate ori de câte ori se impune și la finalul lecției de antrenament/ instruire, în funcție de răspunsul participanților la solicitarea din antrenament/ sfera de adresare.</p> <p>4.2. Activitățile de refacere sunt derulate utilizând mijloace specifice antrenamentului și mijloace colaterale/ împrumutate.</p> <p>4.3. Activitățile de refacere sunt derulate în funcție de nivelul grupelor de instruire și solicitările specifice claselor de aerobic-fitness.</p> <p>4.4. Activitățile de refacere sunt derulate conform tipului de refacere stabilit și înregistrate utilizând instrumente, echipamente și materiale specifice, în scopul dirijării științifice a lecției de instruire.</p> <p>4.5. Activitățile de refacere sunt derulate prin readucerea indicatorilor funcționali la parametrii optimi și cu scopul supracompensării organismului.</p>	Derularea activităților de refacere se face în mod consecvent, disciplinat și conștiincios.
<p>Contexte:</p> <ul style="list-style-type: none"> – organizațiile în care se derulează activitățile pot fi: centre de recreere și practicare a activităților în timpul liber, complexe sportive, etc; – activitatea are caracter permanent și se desfășoară inițial la birou, iar ulterior în toate contextele de desfășurare a activității, în sălile de sport, sălile de pregătire fizică, săli de gimnastică, săli de dans, bazine spa, piscine, în sala de ședințe, ș.a., în funcție de situațiile concrete apărute; – activitățile se desfășoară în aer liber și în interior la temperaturi și cu grad de umiditate optime; condițiile atmosferice pt. antrenamentele desfășurate în aer liber în zone asigurate/acoperite pentru orice condiții climatice, cum ar fi ploaie, curenți de aer puternici, praf, etc.; – munca se desfășoară individual pe timpul programului de lucru, într-un cadru în care apar schimbări imprevizibile. 		
<p>Gama de variabile:</p> <p>Nivelul grupelor de lucru: începători, nivel mediu, avansați.</p> <p>Tipuri de antrenamente aerobic-fitness: cardio-respirator, forță și rezistență musculară, mobilitate, compensator, etc.</p> <p>Tipuri de clase aerobic-fitness:</p>		

- **clase de pregătire în aerobic-fitness:** gimnastica de întreținere-gimnastica de tonifiere-tone up, aerobic cu impact ușor –LIA-low impact aerobic, aerobic cu impact mare – HIA – high impact aerobic, pilates, yogilates, stretching, master stretch, reebok flexible strenght, body - home fitness, aerobic latino dance, zumba, funk cardio-funk street dance-salsa jump rose, hip-hop, body jam - city jam, etc.

- **gimnastică și dans folosind diferite obiecte sau aparate:** step dance, power step, fitball, bosu, kangoo jumps, body sculpt, power sculpt, elastic-rubber-band, cardio-training, spinning/body-bike, body-pump, chi ball, core training, etc.

- **gimnastică, dans și discipline kombat:** body attack, tae bo, body kombat, aeroboxing, adidas punch-boxing, a-boxing (boxing aerobics), contact beat, aerokickboxing, fit-box, yoseikan, etc.

Caracteristicile individuale ale persoanelor instruite: aptitudini individuale, vârstă, sex, interese, experiență, disponibilitatea individuală a participanților, mediu social de proveniență, nivel de cultură, aptitudini deosebite, cerințe și nevoi speciale, capacitate locomotorie deficitară, lipsă de coordonare a mișcărilor, probleme senzoriale (auditive, vedere) etc.

Principii de acționare în partea de încălzire a organismului pentru efort:

- exercițiile acționează segmentele distale și din ce în ce ajung spre centrul corpului;
- intensitatea exercițiilor crește progresiv, de la intensitate redusă și până la intensitate apropiată de 65% din maxim;
- durata variază în funcție de nivelul și grupa de pregătire, de clasa de aerobic-fitness accesată, particularitățile individuale și obiectivele specifice individuale;
- exercițiile se abordează de la simplu la complex, etc.

Secvențele lecției de instruire aerobic-fitness:

- parte introductivă – anunțarea obiectivelor, creșterea motivației, încrederii în sine
- încălzirea, pregătirea fiziologică și psihologică pentru următoarea secvență, creșterea capacității cardio-respiratorii,
- partea principală, de realizare a obiectivelor propuse, feed – back instructor-participanți ori de câte ori este necesar
- partea de încheiere – scoaterea organismului din efort, concluzii legate de antrenamentul efectuat, rezolvarea unor probleme tehnice.

Stare funcțională optimă:

- număr de bătăi pe minut – aproximativ 65% din capacitatea maximă;
- intensificarea ventilației pulmonare - număr de respirații pe minut, crește volumul de oxigen maxim;
- creșterea temperaturii corporale -apare transpirația, ușoară înroșire a tegumentelor.

Parametrii fiziologici:

Frecvența cardiacă, pulsul, ventilația pulmonară, creșterea excitabilității SNC, apariția semnelor fiziologice secundare, etc.

Obiective operaționale: însușirea mișcărilor de bază corespunzătoare fiecărei clase de aerobic-fitness, corelarea mișcării membrilor superioare cu cele inferioare, învățarea diferitelor mișcări specifice funcție clase aerobic-fitness, învățarea unor grupe de mișcări și a legăturilor dintre ele, adoptarea ținutei specifice, însușirea atitudinilor corporale corecte, dezvoltarea orientării spațio-temporale, etc.

Obiectivele personale declarate de participanți: slăbire, întreținere, relaxare, socializare, divertisment, coordonare mișcări pe muzică, dezvoltarea masei musculare, etc.

Stare funcțională nefavorabilă:

- Din punct de vedere **psihologic** – excitabilitate crescută, concentrare redusă, irațional, foarte sensibil la critici, tendință de izolare față de ceilalți participanți și instructor, depresie, lipsă de încredere, etc.
- Din punct de vedere. al **capacității coordinative** – creșterea tensiunii musculare,

reapariția unor greșeli corectate, inconsecvență, lipsă de poftă de antrenament, scăderea capacității de coordonare a mișcărilor complexe;

- Din punct de vedere al **pregătirii fizice** – descreșterea nivelului calităților biomotrice;
- Din punct de vedere **fiziologic** – insomnie, lipsa poftei de mâncare, tulburări digestive, transpirații excesiv de abundente în situații de solicitare redusă sau medie, descreșterea capacității vitale, timpul de revenire a FC, predispoziții la infecții ale pielii și țesuturilor (scăderea puterii de apărare a organismului împotriva unor germeni patogeni), etc.

Activități de refacere:

- refacerea naturală – odihnă, pauză totală, parțială
- refacerea dirijată - prin antrenament de refacere/ scoatere a organismului din efort – odihnă activă, psihoterapie și medicație.

Metode de instruire/antrenament:

- metode de comunicare verbală (explicația, discuțiile) și comunicarea nonverbală;
- metode intuitive - demonstrația nemijlocită, demonstrația utilizând mijloace ajutătoare (materiale video), demonstrația prin planșe, schițe etc.; observarea directă a unor execuții ale altor participanți, observarea indirectă (urmărirea unor materiale video), exemplificări personalizate pentru participanții aflați în dificultate, corectarea poziției membrelor prin priză directă, lucru în fața oglinzilor pentru observarea și corectarea execuției;
- metode practice - metoda „fragmentat imitativă”, metoda exersării independente (parțială, globală, analitic, fragmentat, în condiții variate de viteză, amplitudine etc.), modelarea, problematizarea, algoritmizarea, etc.

Mijloace de instruire

Exerciții fizice pentru încălzire, de bază și specifice:

- alergare ușoară, jocuri de mișcare, alergări pe terenuri specifice și variate, exerciții aparținând gimnasticii de bază, exerciții calistenice, stretching, etc.

Exerciții de pregătire fizică:

- exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (exerciții fără aparate – calistenice, sau cu alte obiecte nespecifice);
- exerciții derivate din clase de aerobic-fitness înrudite;
- exerciții pentru dezvoltarea calităților biomotrice,
- exerciții aparținând anumitor clase de aerobic-fitness.

Exerciții de refacere și/sau supracompensare.

Aspecte relevante pentru lucrul cu participanții:

- **pentru activități aerobic-fitness de recreere/ întreținere:** relaxarea participanților, crearea stării de confort și bună dispoziție, corectarea ținutei personale, îmbunătățirea capacităților fizico-motrice, creșterea capacității de rezistență generală a organismului, dobândirea ușurinței în mișcări, informarea generală privind clasa de aerobic-fitness abordată și mișcările/grupele de mișcări specifice etc.,

- **pentru clasa de dans aerobic:** dezvoltarea capacității de mișcare specifică utilizând pași de dans, dezvoltarea capacității de sincronizare, coordonarea spațio-temporală, a capacității de memorare a unor combinații simple de pași din dansuri diverse, dezvoltarea simțului ritmic, muzical, a capacității de transmitere a unor mesaje diverse, etc.

- **pentru clasa de aqua gym:** crearea stării de confort și bună dispoziție, informarea generală privind mediul specific acvatic și mișcările/grupele de mișcări specifice, exerciții de prelucrare corporală utilizând aparate ajutătoare, etc.,

- **pentru clasa de performanță:** recomandarea accesului pe un nivel superior de pregătire, practicarea unor activități sportive de performanță (dansul sportiv, dansul aerobic, culturism, sporturi de apărare ș.a.), orientarea spre activitate în cluburi și școli specializate, activitate de

trupă, etc.

Grupe de participanți: copii, tineri, adulți, persoane de vârstă a treia, persoane cu nevoi speciale, etc.

Scopul propus: de recreere, hobby, întreținere, slăbire, relaxare, socializare, dobândirea unei ținute frumoase și dezvoltarea capacităților fizico-motrice, dezvoltarea deprinderilor motrice și atitudinilor corporale corecte, etc.

Mijloace de refacere:

- **Colaterale/împrumutate/** aparțin medicinei sportive - balneofiziohidroterapeutice, hidroterapia caldă, saună, masaj, dușmasaj, aeroionizarea negativă, oxigenarea naturală sau artificială, barocamera segmentară, dietetice – alimentația de refacere, medicația de refacere – vitamine, glucide, miere, aminoacizi aspartați, glicocol etc.

- **active** - alergare ușoară, exerciții de relaxare exerciții compensatorii, jocuri sportive, înot, stretching, yoga, relaxare psihotonă, tehnica de relaxare Shultz, Shiatsu, automasaj, etc.

Sfera de adresare a mijloacelor de refacere: neuro-psihice, neuro-musculare, cardio-respiratorii, endocrino-metabolice, etc.

Refacere dirijată - utilizarea mijloacelor naturale sau artificiale, fiziologice pentru restabilirea stării dinaintea efortului sau pentru supracompensare, ca factor esențial în realizarea progresului îmbunătățirea performanței proprii.

Instrumente, echipamente și materiale specifice:

- **Instrumente de înregistrare** - table și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament/ jurnale de autocontrol, grile de evaluare, etc.

- **Instrumente de lucru** - suport muzical, cronometru, metru, bancă de gimnastică, echipamente și aparatura de specialitate atașate dispozitivelor de antrenament, centuri de susținere în apă, veste pneumatice, palmare, labe de înot, aripioare, materiale didactice specifice etc.

- **Echipamente de lucru** - combine muzicale, CD-playere, casetofoane, laptop, instalație de sonorizare, instalație de aerisire, dotări sanitare, spații de acordarea prim-ajutor, etc.

- **Materiale didactice ajutoare și aparatură auxiliară** - scară fixă, bară fixă, inele, lonje, gantere, haltere, mingii medicinale, saltele, aparat multifuncțional pentru prelucrare selectivă a musculaturii, fond sonor diferite colaje muzicale, materiale audio conținând înregistrări de ritmuri și secvențe de numărare, filme didactice, marcaje diverse pentru desfășurarea în spațiu, jocuri didactice, etc.

Cunoștințe:

-teoria și metodică antrenamentului sportiv;

- psihologie generală, pedagogie sportivă;

- anatomie de bază, ergofiziologie, biomecanică;

- mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv;

- metode de investigare, instrumente de înregistrare, documentele specifice, instrumente de lucru;

- igiena activităților sportive/ noțiuni de alimentație rațională;

- norme igienico-sanitare în vigoare;

- tipuri de boli transmisibile;

- periodicitatea controalelor medicale;

- programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice;

- programe de recuperare a capacității fizice și psihice;

- regulamente de ordine interioră a locului de desfășurare a activității de antrenament;

- metode de comunicare;

- terminologia de specialitate;

- tipuri de mijloace de comunicare.

Instruirea participanților în regim ”personal trainer” (unitate de competență specifică)		Nivel de responsabilitate și autonomie CNC/EQF 4/5
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență
1. Identifică nevoile de pregătire individuale	1.1. Nevoile de pregătire individuale sunt identificate în funcție de particularitățile fizice și constituționale ale clientului. 1.2. Nevoile de pregătire individuale sunt identificate prin comunicarea directă cu clientul/participantul și stabilite de comun acord cu acesta în conformitate cu obiectivele personale declarate. 1.3. Nevoile de pregătire individuale sunt identificate cu ajutorul instrumentelor de evaluare a nivelului de pregătire. 1.4. Nevoile de pregătire individuale sunt identificate împreună cu echipa de specialiști.	Identificarea necesităților individuale se face cu preocupare, responsabilitate și atenție.
2. Stabilește programul de pregătire personalizat	2.1. Programul de pregătire personalizat este stabilit în corelație cu nevoile de pregătire individuale identificate. 2.2. Programul de pregătire personalizat este stabilit în corelație cu regimul de viață al participantului/clientului. 2.3 Programul de pregătire personalizat este stabilit în corelație cu resursele materiale disponibile.	Stabilirea programului de pregătire personalizat se realizează cu creativitate și profesionalism.
3. Aplică programul de pregătire personalizat	3.1. Programul de pregătire personalizat este aplicat integral. 3.2 Programul de pregătire personalizat este adaptat în funcție de situațiile nou apărute pe parcursul derulării. 3.3. Programul de pregătire personalizat este aplicat cu intensități și durate variabile în funcție de starea fizică și psihică a clientului.	Aplicarea programului de pregătire personalizat se face cu atenție, autoresponsabilitate și dinamism.
4. Derulează activități de refacere	4.1. Activitățile de refacere sunt derulate la finalul lecției de antrenament și ori de câte ori se impune în funcție de răspunsul clientului la solicitarea din antrenament. 4.2. Activitățile de refacere sunt derulate utilizând mijloace specifice antrenamentului și mijloace colaterale/ împrumutate. 4.3. Activitățile de refacere sunt derulate utilizând mai multe mijloace de refacere, în vederea evitării	Derularea activităților de refacere se realizează cu adaptabilitate și profesionalism.

	<p>instalării unei stări nefavorabile.</p> <p>4.4. Activitățile de refacere sunt derulate ținând cont de periodicitatea stabilită pentru acestea și conform tipului de refacere stabilit.</p>	
5. Evaluează nivelul pregătirii	<p>5.1. Nivelul pregătirii este evaluat prin aplicarea unor metode diverse și într-o ordine prestabilită.</p> <p>5.2. Nivelul pregătirii este evaluat pe baza criteriilor specifice și în conformitate cu grilele de evaluare stabilite personalizat.</p> <p>5.3. Nivelul pregătirii este evaluat în funcție de nivelul parametrilor fizici și motrici ai fiecărui individ în parte.</p>	<p>Evaluarea nivelului pregătirii se realizează cu responsabilitate, abilitate și profesionalism.</p>
6. Revizuieste programul personalizat	<p>6.1. Programul personalizat este revizuit în momentul trecerii la o nouă etapă de pregătire.</p> <p>6.2. Programul personalizat este revizuit ca urmare a rezultatelor testelor clinice și paraclinice privind modificarea capacității de refacere a organismului.</p> <p>6.3. Programul personalizat este revizuit în funcție de stabilirea altor obiective decât cele prevăzute inițial.</p> <p>6.4. Programul personalizat este revizuit conform noilor cerințe legate de aspecte tehnice impuse de obiectivele perioadei de pregătire.</p> <p>6.5. Programul personalizat este revizuit în raport cu cerințele metodice de dezvoltare a calităților biomotrice.</p>	<p>Revizuirea programului personalizat se realizează cu flexibilitate, cooperare și atenție.</p> <p>Revizuirea programului personalizat se face cu operativitate și profesionalism.</p> <p>Revizuirea programului personalizat se realizează cu creativitate, pasiune și implicare personală.</p>

Contexte:

- organizațiile în care se derulează activitățile pot fi: centre de recreere și practicare a activităților în timpul liber, complexe sportive, etc;
 - activitatea are caracter permanent și se desfășoară inițial la birou, iar ulterior în toate contextele de desfășurare a activității, în sălile de sport, sălile de pregătire fizică, săli de gimnastică, săli de dans, bazine spa, piscine, în sala de ședințe, ș.a., în funcție de situațiile concrete apărute;
 - activitățile se desfășoară în aer liber și în interior la temperaturi și cu grad de umiditate optime; condițiile atmosferice pt. antrenamentele desfășurate în aer liber în zone asigurate/acoperite pentru orice condiții climatice, cum ar fi ploaie, curenți de aer puternici, praf, etc.;
- munca se desfășoară individual pe timpul programului de lucru, într-un cadru în care apar schimbări imprevizibile.

Gama de variabile:

Particularități fizice și constituționale ale clientului/Caracteristicile evaluate:

- caracteristici antropometrice-biotipul constituțional (talie, greutate, structura corpului, proporțiile, centrul de greutate);
- caracteristicile fizice (rezistența aerobă și anaerobă, forța statică și dinamică, viteza de reacție, mobilitatea);
- calități motrice tehnice (psihomotricitate – echilibru, simț al timpului și spațiului, ritm, ambidextrie, expresivitate corporală, etc.);

Obiectivele personale declarate de participant: slăbire, întreținere, relaxare, coordonare mișcări pe muzică, creșterea masei musculare, dezvoltarea grupei de mușchi deficitară, dezvoltarea mobilității articulare, etc.

Metode de comunicare: comunicare verbală, comunicare scrisă, etc.

Instrumente de lucru utilizate în activitatea de evaluare:

- pentru metodele de laborator/ examene medico-sportive- echipamente și aparatura de specialitate, manevrată de medic, biochimist, etc.

- pentru metodele de antrenament - cronometru, metru, bancă de gimnastică, etc.

Instrumente de înregistrare: tablele și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament/ jurnale de autocontrol, grile de evaluare, etc.

Nivelul de pregătire al participanților la instruire în regim "personal trainer": începător, nivel mediu, avansat.

Echipa de specialiști: instructor aerobic-fitness specialist în instruirea clienților/ participanților în regim "personal trainer", preparator fizic, instructor coordonator, medic, biochimist, psihoanalist, kinezoterapeut, maseur sportiv, cercetător științific, etc.

Tipuri de programe de întreținere corporală abordate în cadrul instruirii în regim "personal trainer": program de slăbire, program de creștere a masei musculare, program de menținere, etc.

Resurse: materiale, umane, financiare, timp, informații, etc.

Resurse materiale: scară fixă, bară fixă, inele, lonje, gantere, haltere, mingii medicinale, mingii de cauciuc fitball, bosu, planșetă pentru step, ghete prevăzute cu arcuri eliptice pentru kangoo-jump și variante, corzi elastice, saltele, aparat multifuncțional pentru prelucrare selectivă a musculaturii, fond sonor diferite colaje muzicale, materiale audio conținând înregistrări de ritmuri și secvențe de numărare, filme didactice, marcaje diverse pentru desfășurarea în spațiu, etc.

Activități de întreținere corporală aerobic-fitness: gimnastica de întreținere-gimnastica de tonifiere-tone up, aerobic cu impact ușor –LIA-low impact aerobic, aerobic cu impact mare – HIA – high impact aerobic, pilates, yogilates, stretching, master stretch, reebok flexible strenght, body - home fitness, aerobic latino dance, zumba, funk cardio-funk street dance-salsa jump rose, hip-hop, body jam - city jam, **gimnastică și dans folosind diferite obiecte sau aparate** (step dance, power step, fitball, bosu, kangoo jumps, body sculpt, power sculpt, elastic-rubber-band, cardio-training, spinning/body-bike, body-pump, chi ball, core training) **gimnastică, dans și discipline kombat** (body attack, tae bo, body kombat, aeroboxing, adidas punch-boxing, a-boxing (boxing aerobics), contact beat, aerokickboxing, fit-box, yoseikan), etc.

Durată/Perioadă de lucru recomandată: 1 oră 30 min. - 2 ore/zi timp de minim 3 luni

Stare funcțională optimă:

- număr de bătăi pe minut – aproximativ 65% din capacitatea maximă (evaluată în prealabil), 100 – 120 băt./min;

- intensificarea ventilației pulmonare - număr de respirații pe minut, crește volumul de oxigen maxim;

- creșterea temperaturii corporale – relevată prin apariția transpirației și ușoară înroșire a tegumentelor.

Stare funcțională nefavorabilă:

- Din punct de vedere **psihologic** – excitabilitate crescută, concentrare redusă, irațional, foarte sensibil la critici, tendință de izolare față de ceilalți participanți și instructor, depresie, lipsă de încredere, etc.

- Din punct de vedere. al **capacității coordinative** – creșterea tensiunii musculare, reparația unor greșeli corectate, inconsecvență, lipsă de poftă de antrenament, scăderea capacității coordonare a mișcărilor complexe;

- Din punct de vedere al **pregătirii fizice** – descreșterea nivelului calităților biomotrice;

- Din punct de vedere **fiziologic** – insomnie, lipsa poftei de mâncare, tulburări digestive, transpirații excesiv de abundente în situații de solicitare redusă sau medie, descreșterea capacității vitale, timpul de revenire a FC, predispoziții la infecții ale pielii și țesuturilor (scăderea puterii de apărare a organismului împotriva unor germeni patogeni), etc.

Situații apărute pe parcursul derulării programului: absențe ale beneficiarului de la program, dificultăți în însușirea elementelor, dificultăți în realizarea exercițiilor planificate, etc.

Situații nou apărute: Stări de boală – răceală, gripă, enterocolită, oboseală accentuată. oboseală cronică, traumatisme mecanice - entorse, luxații, întinderi, periostite, fracturi, hematoame, etc.

Metode de instruire/antrenament:

- metode comunicare verbală (explicația, discuțiile) și comunicarea nonverbală
- metode intuitive - demonstrația nemijlocită, demonstrația utilizând mijloace ajutătoare (materiale video), demonstrația prin planșe, schițe etc.; observarea directă unor execuții ale altor participanți, observarea indirectă (urmărirea unor materiale video), exemplificări personalizate pentru participanții aflați în dificultate, corectarea poziției membrilor prin priză directă, lucru în fața oglinzilor pentru observarea și corectarea execuției;
- metode practice - metoda „fragmentat imitativă”, metoda exersării independente (parțială, globală, analitic, fragmentat, în condiții variate de viteză, amplitudine etc.), modelarea, problematizarea, algoritmizarea, etc.

Tipuri de refacere:

- refacerea naturală – odihnă, pauză totală, parțială
- refacerea dirijată - prin antrenament de refacere/ scoatere a organismului din efort – odihnă activă, psihoterapie și medicație.

Mijloace de refacere:

- **Colaterale/împrumutate/** aparțin medicinei sportive - balneofizioterapeutice, hidroterapia caldă, saună, masaj, dușmasaj, aeroionizarea negativă, oxigenarea naturală sau artificială, barocamera segmentară, dietetice – alimentația de refacere, medicația de refacere – vitamine, glucide, miere, aminoacizi aspartați, glicocol etc.

- **active** - alergare ușoară , exerciții de relaxare exerciții compensatorii, jocuri sportive, înot, stretching, yoga, relaxare psihotonă, tehnica de relaxare Shultz, Shiatsu, automasaj, etc.

Sfera de adresare a mijloacelor de refacere: neuro-psihice, neuro-musculare, cardio-respiratorii, endocrino-metabolice, etc.

Refacere dirijată - utilizarea mijloacelor naturale sau artificiale, fiziologice pentru restabilirea stării dinaintea efortului sau pentru supracompensare, ca factor esențial în realizarea progresului îmbunătățirea performanței proprii.

Metode de investigare:

-**de laborator – investigații sanogenice** - anamneza, examenul clinic general, pe aparate și sisteme paraclinice (laborator), **investigații neuro-psihice** (anamneza, teste psihologice, ș.a.), **investigații antropometrice** (biometria sau somatometria – o serie de repere cum ar fi talia, greutatea, anvergura, lungimea membrilor, perimetrele toracice-repaus, inspir și expir și calculul elasticității toracice, perimetrele abdominale, plicile de țesut adipos pentru calculul greutateii corporale optime, a țesutului adipos și a masei active, etc.), **investigații funcționale** – pentru funcția cardiovasculară – FC (frecvența cardiacă) și TA(tensiunea arterială), proba clino-ortostatică, proba Ruffier, proba Martinet, electrocardiograma, ecocardiograma, etc.; pentru funcția respiratorie – frecvența respiratorie, capacitatea vitală, ș.a., **investigații biochimice** – grupa sanguină, hemograma, viteza de sedimentare a hematiilor, glicemia, lipemia și colesterolul, proteinele serice, etc.;

-**de antrenament** - teste privind deprinderile tehnice și investigări ale unor calități psihice (concentrare, motivație, combativitate, autodepășire, etc.).

Parametri fiziologici:

Frecvența cardiacă, pulsul, ventilația pulmonară, creșterea excitabilității SNC, apariția semnelor fiziologice secundare, etc.

Aspecte tehnice impuse de obiectivele perioadei de pregătire:

dobândirea ușurinței în mișcări, îmbunătățirea capacităților fizico-motrice, dezvoltarea capacității de sincronizare a mișcărilor, dezvoltarea capacității de orientare spațio-temporală, corectarea atitudinii corporale, creșterea capacității de rezistență generală a organismului, a capacității de memorare a unor combinații simple de pași, dezvoltarea simțului ritmic, dezvoltarea muzicalității

motrice, executarea unor mișcări cu grad de complexitate ridicat în condiții de variabile de viteză și rezistență, etc.

Calități biomotrice: viteză, forță, rezistență, îndemânare, suplețe, etc.

Cerințele metodice de dezvoltare a calităților biomotrice/Mijloace de instruire:

Exerciții fizice pentru încălzire, de bază și specifice:

- alergare ușoară, jocuri de mișcare, alergări pe terenuri specifice și variate, exerciții de aparținând gimnasticii de bază, exerciții calistenice, stretching, exerciții de încălzire specifice, aparținând claselor din aerobic-fitness, secvențe, mișcări precursore realizării exercițiilor specifice din cadrul acestora, etc.

Exerciții de pregătire fizică:

- exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (exerciții fără aparate – calistenice, sau cu alte obiecte nespecifice);
- exerciții derivate din clase de aerobic-fitness înrudite;
- exerciții derivate din sporturile înrudite;
- exerciții pentru dezvoltarea calităților biomotrice;
- exerciții specifice conform programului planificat în regim ”personal-trainer”.

Exerciții de refacere și/sau supracompensare.

Cunoștințe:

- categorii generice de practicanți/clienti ai sportului pentru toți;
- normele și criteriile de selecție stabilite;
- metode de evaluare;
- instrumente de evaluare;
- metodologia aplicării instrumentelor de evaluare;
- tabele de transformare a parametrilor investigați în punctaje;
- metode de investigare, instrumente de înregistrare, documentele specifice, instrumente de lucru;
- teoria și metodică antrenamentului sportiv;
- psihologie generală, pedagogie sportivă,
- anatomie de bază, ergofiziologie, biomecanică;
- mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv;
- igiena activităților sportive/ noțiuni de alimentație rațională;
- norme igienico-sanitare în vigoare;
- tipuri de boli transmisibile;
- periodicitatea controalelor medicale;
- programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice;
- programe de recuperare a capacității fizice și psihice;
- regulamente de ordine interioară a locului de desfășurare a activității de instruire;
- metode de comunicare;
- terminologia de specialitate;
- tipuri de mijloace de comunicare.

AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU CALIFICĂRI

CALIFICAREA

INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS

COD RNC al calificării: 3475.2.1

Nivelul calificării: EQF 4/CNC 3

Sectorul : educație, formare profesională, cercetare-proiectare, sport

Versiunea: 0

Data aprobării:

Data propusă pentru revizuire: martie 2015

GEORGETA VLĂDUȚU, expert consultant Centrul de Pregătire Profesională în Cultură, antrenor de gimnastică ritmică, antrenor înot, formator, evaluator acreditat CNFPA pentru ocupațiile instructor dans și dansator

- Macovei Sabina, Prof. Univ. Dr., Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București, antrenor, formator instructori și antrenori
- Ababei Viorel, instructor fitness, Fitness Club Com SRL
- Arghir Carol-Dan, instructor fitness-culturism, Wellness Sport Club
- Burda Ana-Maria, instructor aerobic, Wellness Sport Club
- Beltechi Daniela, instructor aerobic, manager Lotus Sport
- Crețu Ionuț, antrenor fitness, Sporty Club
- Dona Alexandru, instructor fitness, Future Gym,
- Dragostin Antoaneta, instructor aerobic-fitness, Abc Fitness Club
- Fronea Theodor-Nicola, instructor aerobic-fitness, Wellness Sport Club
- Hîrdău Elena, instructor fitness culturism, Dual Fit
- Onase Marius, instructor fitness, Exclusive Fitness
- Opria Mihaela, instructor aerobic, fitness, Beauty Cult Health Center
- Popescu Elena, instructor aerobic, Steel Gym
- Sava Antoaneta-Daniela, instructor aerobic – fitness, Abc Fitness Club
- Scurtu Paul-Valentin, instructor fitness, R&B China International
- Sirm Monica, instructor aerobic-fitness, director SC Alpha Rocas SA
- Vasile Bogdan, instructor fitness, director marketing Wellness Sport Club
- Voica Georgiana Ștefania, instructor aerobic-fitness, formator instructori, ABC Fitness SRL

Verificator: RAMONA CEAMURU, director adjunct Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor

Comisia de validare:

- Ilie Adrian, director Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor
- Toma-Urichianu Sanda, Conf.Univ.Dr., Decan Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Ecologică București
- Vasile Luciela, Conferențiar Univ. Dr., Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București, profesor-antrenor înot

Denumire document electronic: Q_instructor aerobic-fitness_00

Responsabilitatea pentru conținutul standardului ocupațional revine echipei de redactare și experților care au efectuat verificarea și validarea standardului ocupațional.

Titlul Calificării: Instructor aerobic-fitness

Instructorul de aerobic-fitness își desfășoară activitatea în mod independent sau ca angajat al unor diverse organizații cu caracter public sau privat, cum ar fi școli și cluburi de aerobic fitness, centre de agrement, centre educative pentru copii și adolescenți, conform normelor legale din domeniul activităților instructive, recreative și de divertisment.

Activitatea desfășurată de către instructorul de aerobic-fitness poate fi destinată unor largi categorii de beneficiari: copii, tineri, adulți de vârstă mijlocie și seniori, persoane cu diverse dizabilități etc., în vederea satisfacerii cerințelor acestora privind recreerea, socializarea, instruirea în forme noi de mișcare și petrecerea în mod plăcut a timpului liber.

Pentru practicarea profesiei de instructor de aerobic-fitness sunt necesare studii medii, cu sau fără diplomă de bacalaureat, o stare de sănătate bună și o formă fizică bună.

Instructorul de aerobic-fitness 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 o pregătire aprofundată și polivalentă.

Instructorul de aerobic-fitness are competențe specifice privind: Pregătirea activității de instruire, Crearea coreografiilor pentru programele de aerobic-fitness, Asigurarea climatului favorabil desfășurării instruirii, Monitorizarea participanților, Instruirea participanților pe clase aerobic-fitness și Instruirea participanților în regim ”Personal Trainer”.

Instructorul de aerobic-fitness utilizează o serie de criterii pentru stabilirea grupelor de lucru, cum ar fi: aptitudini individuale, vârstă, sex, interese, experiență, disponibilitatea individuală a participanților, cerințe și nevoi speciale, capacitatea sălilor de instruire, structura necesară pe sexe, etc.

Instructorul de aerobic-fitness pregătește procesul de instruire prin gestionarea informațiilor primite de la solicitanți, pe baza cărora stabilește obiective operaționale pentru fiecare ședință de lucru, proiectează conținutul fiecărei activități de instruire, alcătuiește grupele de participanți pe criterii, stabilește, asigură resursele necesare și elaborează instrumentele de lucru (exerciții, suport muzical, materiale auxiliare necesare procesului de instruire). El derulează activitățile propriu-zise de instruire, aplicând metode variate de lucru, în manieră adaptată particularităților individuale ale participanților și urmărește evoluția persoanelor instruite de-a lungul întregului program de antrenament, pentru asigurarea îndeplinirii obiectivelor propuse și îndrumarea celor interesați spre continuarea activității în funcție de intențiile exprimate și necesități.

Instructorul de aerobic-fitness are cunoștințele și deprinderile necesare pentru crearea unor coregrafii simple sau conceperea unor programe originale cu nivel variabil de dificultate, majoritatea activităților de aerobic-fitness utilizând suportul muzical în scop didactic.

Instructorul de aerobic-fitness derulează programul de refacere și recuperare prin aplicarea de mijloace specifice antrenamentului și mijloace colaterale/împrumutate din diferite discipline sportive, contribuind esențial la dirijarea științifică a programului de instruire și evitarea suprasolicitării; activitățile de recuperare fizică se realizează prin alegerea unor metode și mijloace de lucru în concordanță cu posibilitățile de moment ale participanților.

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

În funcție de opțiunile exprimate de unii participanți/clienti, instructorul de aerobic-fitness, poate derula programe asistate unu la unu, în regim de ”personal trainer” (instructor personal). În regim de

”personal trainer”, instructorul de aerobic-fitness poate colabora cu o echipă de specialiști: nutriționiști, medici, laboranți, care efectuează testări biometrice, psihologi, fizioterapeuți, maseuri, etc.

Instructorul de aerobic-fitness are datoria de a solicita tuturor participanților adeverința de la medic cu mențiunea ”apt pentru efort fizic” sau completarea unei declarații pe propria răspundere, prin care fiecare persoană menționează că a luat cunoștință de consecințele nefavorabile pe care le-ar aduce practicarea exercițiilor fizice în situația unor boli care au contraindicat efortul fizic.

Limitările în vederea participării la anumite programe de aerobic-fitness sunt datorate unor eventuale contraindicații medicale, pentru cei/cele care au suferit accidente ale aparatului locomotor, în special afecțiuni ale coloanei vertebrale (scolioze, lordoze, cifoze, discopatii), afecțiuni ale genunchilor, șoldurilor, etc., ce ar putea fi agravate de acest gen de mișcare.

Instructorul de aerobic-fitness dovedește cunoștințe teoretice de bază și specifice claselor de aerobic-fitness, deprinderi practice necesare pentru organizarea grupurilor de participanți, pregătirea și desfășurarea unor activități variate din punct de vedere al complexității, aplicarea unor tehnici de lucru specifice claselor aerobic-fitness, manevrarea în siguranță a unor aparate, accesorii și instalații specifice. Totodată el cunoaște noțiuni generale de ritmică, măsuri muzicale, tempo-uri și cunoștințe despre corpul uman, cum ar fi: fiziologia și biochimia corpului uman, noțiuni de biomecanică, etc.

Instructorul de aerobic-fitness trebuie să cunoască modul de organizare al activității școlii/clubului/sălii de fitness/centrului, norme de comportament civilizate în societate, metode de lucru cu diverse categorii de cursanți, noțiuni de psiho-pedagogie, noțiuni de prim ajutor, noțiuni de sănătate și securitate în muncă, etc.

Instructorul de aerobic-fitness trebuie să aibă permanent o stare de sănătate fizică și psihică optimă și să se preocupe de menținerea propriei capacități de rezistență la efort, el însuși fiind într-o formă fizică bună, fapt care să-i permită să fie rezistent la stress, efort fizic prelungit, etc.

Instructorul de aerobic-fitness comunică interactiv cu participanții, dovedind flexibilitate și adaptabilitate în contexte diverse, creativitate, entuziasm, pasiune și ajută la promovarea activității sportive de masă în rândul copiilor, adolescenților și tinerilor, adulților de vârstă medie, dar și în rândul seniorilor de vârstă.

Instructorul de aerobic-fitness comunică eficient cu ceilalți instructori din cadrul locului unde își desfășoară activitatea, cu managerul/coordonatorul căruia i se subordonează, având un comportament respectuos, disciplinat cu toți cei care se află în spațiile alocate procesului de instruire.

Totodată el trebuie să se preocupe de dezvoltarea proprie din punct de vedere profesional, dovedind capacitate de autoinstruire și dorința de a deveni un instructor foarte bine pregătit profesional, care să fie informat cu noutățile de pe plan național și internațional; el participă în mod consecvent ori de câte ori este posibil, la workshop-uri, convenții, congrese naționale și internaționale inițiate de organizația sa sau de alte organizații din domeniul.

Motivație:

Prezentul document a fost elaborat ca rezultat al dezvoltării analizei ocupaționale pentru aria ocupațională INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS Grupa de baza 3475, nivelul de instruire 3 (studii medii).

Ocupațiile avute în vedere în stabilirea ariei ocupaționale sunt: INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS cod COR 347521 și NC 3475.2.1.

Condiții de acces:

Persoana care dorește să devină ”instructor de aerobic-fitness” trebuie să fie cel puțin absolventă de liceu, cu sau fără diplomă de bacalaureat, să aibe o stare de sănătate bună și o formă fizică optimă, să urmeze un curs de formare profesională în domeniul, derulat de furnizori de formare profesională autorizați potrivit prevederilor legislației în vigoare.

Ocupația de instructor aerobic-fitness poate fi practică și de o persoană care dovedește în cadrul unui proces de evaluare că deține competențele specifice instructorului aerobic-fitness, corespunzătoare standardului ocupațional și prezintă toate documentele și dovezile solicitate de către evaluatorul de competențe din cadrul centrului de evaluare.

Rute de progres:

Instructorul aerobic-fitness – curs de bază reprezintă prima treaptă de pregătire în vederea accederii la specializările pe diferite tipuri de clase de aerobic-fitness, care presupun manevrarea de aparate, accesorii, echipamente specifice și instalații cu diferite grade de complexitate. Programele de specializare/perfecționare vizează și dobândirea cunoștințelor teoretice și deprinderilor practice necesare programelor asistate ”unu la unu”, respectiv ”instruirea participanților în regim de personal-trainer”. Pentru acest tip de programe, candidații trebuie să facă dovada practicării ocupației de instructor aerobic-fitness de cel puțin 3 ani și să prezinte un portofoliu (referințe din partea unor angajatori, curriculum vitae, înregistrări video, diplome de participare la diferite evenimente, și alte dovezi solicitate).

Cerințe legislative specifice:

Persoana care dorește să devină „Instructor aerobic-fitness” trebuie să facă dovada următoarelor documente:

- Foaia matricolă de absolvire a 12 clase cu sau fără diplomă de bacalaureat;
- Adeverință/ Certificat de sănătate (conform reglementărilor în vigoare);
- Certificat de absolvire a cursului de bază/specializare (în cazul înscrierii la un program de specializare/perfecționare la același/alt furnizor de formare profesională pentru accesul la nivelul următor de pregătire);
- Cazier judiciar –opțional, în funcție de angajator;
- Portofoliu – la cererea angajatorului sau forului tutelar/organizației: orice alte dovezi care să confirme activitatea în domeniul sportului de performanță și/sau de masă, referințe din partea clubului, asociației, centrului unde a activat ca sportiv de performanță/instructor - legitimația, carnet de membru, adeverință, etc. - atunci când este cazul.

Titlu calificării: Instructor aerobic-fitness

Codul calificării:

Nivelul calificării: CNC 3/EQF 4

LISTA COMPETENȚELOR

Nivelul calificării : EQF 4/CNC 3

Codul	Denumirea competenței	Nivel EQF/CNC	Credite
	C1 Comunicarea în limba maternă (oficială)	4/3	
	C2 Comunicare în limbi străine	4/3	
	C3 Competențe de bază în matematică, știință, tehnologie	4/3	
	C4 Competențe informatice	4/3	
	C5 Competența de a învăța	4/3	
	C6 Competențe sociale și civice	4/3	
	C7 Competențe antreprenoriale	4/3	
	C8 Competențe de exprimare culturală	4/3	
	G1 Menținerea igienei personale	4/3	
	G2 Aplicarea prevederilor legale referitoare la sănătatea și securitatea în muncă	4/3	
	G3 Organizarea activității proprii	4/3	
	S1 Pregătirea activității de instruire	4/3	
	S2 Crearea coreografiilor pentru programele de aerobic-fitness	4/3	
	S3 Asigurarea climatului favorabil desfășurării instruirii	4/3	
	S4 Monitorizarea participanților pe parcursul procesului de instruire	4/3	
	S5 Instruirea participanților pe clase aerobic-fitness	4/3	
	S6 Instruirea participanților în regim ”Personal Trainer”	5/4	

Competența: Menținerea igienei personale**Cod:****Nivel: EQF 4/ CNC 3****Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Asigură igiena personală în mod permanent cu perseverență și promptitudine, în conformitate cu normele igienico-sanitare și regulamentele interne în vigoare.</p> <p>2. Își optimizează forma fizică generală prin autocontrol, în mod permanent, ca o manifestare a unei atitudini corecte, responsabile.</p> <p>3. Practică un regim de viață sănătos cu consecvență și responsabilitate, prin asigurarea unei nutriții corespunzătoare din puncte de vedere cantitativ și calitativ, care să satisfacă nevoile energetice ale organismului.</p>	<ul style="list-style-type: none">- noțiuni de bază privind igiena activităților sportive;- norme igienico-sanitare în vigoare;- noțiuni de igienă individuală și a echipamentului sportiv;- tehnici de păstrare a igienei personale;- tipuri de materiale și produse igienizante folosite în menținerea aspectului general îngrijit; utilizare a produselor cosmetice;- tipuri de boli transmisibile;- noțiuni privind regimul de viață sănătos în general și noțiuni de alimentație rațională;- programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice;- periodicitatea controalelor medicale;- regulamente de ordine interioară a locului de desfășurare a activității de antrenament.
Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:	
Deprinderi <ul style="list-style-type: none">• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate• Simulare• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar	Cunoștințe <ul style="list-style-type: none">• Test scris• Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none">• Portofoliu• Proiect	

Competența: Aplicarea prevederilor legale referitoare la sănătatea și securitatea în muncă**Cod:****Nivel: EQF 4/ CNC 3****Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Identifică riscurile în muncă cu operativitate și responsabilitate, respectând reglementările în vigoare, instrucțiunile producătorului cu privire la utilizarea echipamentelor din dotare și caracteristicile participanților la instruire.</p> <p>2. Înlătură situațiile de risc în muncă și PSI cu atenție și responsabilitate prin utilizarea echipamentelor de lucru și de protecție conform normelor legale și regulamentelor interne.</p> <p>2. Urmărește aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă cu rigurozitate și corectitudine, în funcție de particularitățile locului de muncă și reglementările în vigoare.</p> <p>4. Coordonează implementarea procedurilor de urgență, prim ajutor și de evacuare în cazuri speciale prin implicare activă, printr-o atitudine calmă și responsabilă conform reglementărilor în vigoare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - legislația specifică domeniului NSSM, NSSM generale și specifice locului de muncă; - SSM, proceduri de lucru specifice locului de muncă; - regulamente privind organizarea cluburilor, asociațiilor și centrelor destinate practicării sportului de masă și de petrecerea timpului liber, etc.; - cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive în săli, stadioane, piscine, terenuri de tenis, terenuri de jocuri sportive, etc.; - reguli de utilizare a spațiilor și aparatelor destinate activităților sportive prevăzute; - prevederile producătorului echipamentelor de muncă referitoare la sănătatea și securitatea utilizatorilor; - factorii de risc în cadrul spațiilor prevăzute; - tipuri de accidente posibile; - proceduri de acordare a primului ajutor; - noțiuni de utilizarea echipamentelor de stingere a incendiilor; - norme PSI specifice locului de desfășurare a activităților de instruire; - planul de evacuare în caz de incendiu.
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
<p style="text-align: center;">Deprinderi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<p style="text-align: center;">Cunoștințe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	

Competența: Organizarea activității proprii**Cod:****Nivel: EQF 4/ CNC 3****Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Stabilește prioritățile activităților proprii cu discernământ și spirit de răspundere, în concordanță cu programul planificat al lecțiilor de instruire.</p> <p>2. Planifică etapele activităților proprii cu seriozitate și în cunoștință de cauză a posibilelor situații și conjuncturi, având în vedere caracteristicile individuale, termenele prevăzute/prestabilite de organizație și programul celorlalți instructori/colaboratori.</p> <p>3. Revizuieste planificarea activităților proprii cu operativitate, adecvare și cu o bună cunoaștere a realităților în ansamblu, în raport cu timpul disponibil și în ordinea priorității lor.</p>	<ul style="list-style-type: none">- categorii de colaboratori;- noțiuni de planificare și organizare a activității proprii;- noțiuni de relații publice;- noțiuni de comunicare verbală, paraverbală și nonverbală;- cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive;- programul celorlalți beneficiari;- cunoștințe despre utilizarea spațiilor comune;- cunoștințe despre utilizarea aparaturii ajutătoare și anexelor;- noțiuni de planificare a programului propriu pe etape în corelație cu ceilalți colaboratori/ conform obiectivelor propuse/ în funcție de cerințele momentului.
Metode de evaluare	
Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:	
Deprinderi <ul style="list-style-type: none">• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate• Simulare• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar	Cunoștințe <ul style="list-style-type: none">• Test scris• Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none">• Portofoliu• Proiect	

Competența: Pregătirea activității de instruire**Cod:****Nivel: EQF 4/ CNC 3****Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Definește obiectivele operaționale ale ședințelor de instruire cu flexibilitate și profesionalism, în corelație cu grupul țintă vizat, scopul propus și caracteristicile individuale ale participanților la instruire.</p> <p>2. Stabilește conținutul activităților de instruire cu creativitate și discernământ, având în vedere acoperirea cu adaptabilitate și implicare personală a tuturor aspectelor relevante pentru lucrul cu participanții conform scopului propus.</p> <p>3. Alcătuieste grupele de lucru cu operativitate și profesionalism în funcție de criteriile organizatorice ale claselor de aerobic-fitness, corespunzător opțiunilor participanților/clientilor și deprinderilor practice demonstrate de aceștia.</p> <p>4. Asigură resursele necesare cu atenție, conștiinciozitate și previzionare, în funcție de obiectivele operaționale stabilite pentru fiecare clasă de aerobic-fitness, prin adaptarea la situațiile concrete de instruire și la cerințele persoanelor cu diverse dizabilități.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - teoria și metodică antrenamentului – noțiuni de bază; - tipurile și caracteristicile activității de instruire; - conținutul obiectivelor operaționale; - cunoștințe de biomecanică; - cunoștințe de bază de anatomie generală; - cunoștințe de psihologie generală și sportivă; - noțiuni de pedagogie sportivă; - tipuri de resurse și posibilități de utilizare; - noțiuni de relații publice; - noțiuni de comunicare verbală și nonverbală; - noțiuni de igienă privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare derulării activităților fizice; - metode de investigare a parametrilor motrici; - modele optime utilizate în sportul pentru toți conform claselor din aerobic-fitness; - criterii de selecție și alcătuire a grupelor de pregătire specifice în sportului pentru toți/gimnastica aerobică de întreținere.
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
<p style="text-align: center;">Deprinderi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<p style="text-align: center;">Cunoștințe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	

Competența: Crearea coreografiilor pentru programele de aerobic-fitness**Cod:****Nivel: EQF 4/ CNC 3****Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe				
<p>1. Stabilește tema coregrafiei cu flexibilitate și profesionalism în corelație cu scopul propus și caracteristicile individuale ale participanților la instruire, având în vedere specificitatea claselor de aerobic-fitness, care combină tehnici inspirate din gimnastică, dans și discipline kombat.</p> <p>2. Alege suportul muzical cu atenție și preocupare, în concordanță cu clasele de pregătire și specificul motric al acestora, în funcție de scopul propus și de obiectivele operaționale.</p> <p>3. Decide aspectele tehnice ale coregrafiei cu realism, în mod ponderat în funcție de tema aleasă și de resursele previzionate pentru realizarea obiectivelor operaționale.</p> <p>4. Realizează scenariul coregrafic cu creativitate și profesionalism, utilizând instrumente de lucru specifice, consemnând cu minuțiozitate și specificitate indicațiile metodice și tehnice în sensul adaptării la situațiile concrete de instruire și la cerințele participanților, inclusiv a persoanelor cu diverse dizabilități.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - noțiuni de bază despre acompaniamentul muzical; - noțiuni de bază de coregrafie adaptate gimnasticii aerobice și dansului; - noțiuni de muzică clasică, modernă și alte genuri muzicale; - noțiuni de balet clasic, dans modern contemporan, dansuri de caracter/ tradiționale, și alte genuri de dans; - elemente specifice disciplinelor kombat adaptate; - psihologia generală și sportivă; - pedagogia sportivă; - psihopedagogie sportivă adaptată sportului pentru toți; - teoria antrenamentului sportiv adaptată sportului pentru toți; - teoria și metodica educației fizice și sportului referitoare la activitățile din timpul liber; - mijloace de pregătire în gimnastica de bază și gimnastica aerobică de întreținere; - anatomia și fiziologia umană – noțiuni de bază; - modele optime utilizate în sportul pentru toți conform claselor din aerobic-fitness; - biomecanica; - igiena privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare derulării activităților fizice în spațiile destinate activităților recreativ-distractive și de petrecerea timpului liber. 				
Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:					
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Deprinderi</th> <th style="width: 50%;">Cunoștințe</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="172 1541 770 1783"> <ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar </td> <td data-bbox="770 1541 1417 1783"> <ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale </td> </tr> </tbody> </table>	Deprinderi	Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale 	
Deprinderi	Cunoștințe				
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale 				
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 					

Competența: Asigurarea climatului favorabil desfășurării instruirii**Cod:****Nivel: EQF 4/ CNC 3****Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Stimulează starea de spirit a grupului cu atenție, preocupare și flexibilitate prin care se urmărește fidelizarea și satisfacția participanților/clientenților; mesajele sunt transmise cu adaptabilitate și claritate.</p> <p>2. Încurajează participarea voluntară la activități cu profesionalism și bună dispoziție prin utilizarea metodelor de stimulare pozitive într-o manieră atrăgătoare, cu entuziasm și pasiune, care să asigure starea de confort și echilibrul psiho-emoțional al participanților.</p> <p>3. Gestionează situațiile critice neprevăzute cu diplomatie și imparțialitate pe tot parcursul instruirii, prin identificarea cu promptitudine a elementelor cu potențial de risc sau a cauzelor de disconfort; intervențiile din partea instructorului sunt operative și cu tact.</p>	<ul style="list-style-type: none">- noțiuni de psihologie;- tehnici de comunicare;- tipuri de comportament;- metode de intermediere a relațiilor de grup;- metode de animare a grupului;- tehnici de mediere a conflictelor;- codul deontologic și de etică profesional;- norme de comportament civilizate;- tipuri de cerințe formulate de normele prevăzute ;- psihologie generală și sportivă;- ergofiziologie;- biomecanică;- sociologie.
Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:	
Deprinderi <ul style="list-style-type: none">• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate• Simulare• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar	Cunoștințe <ul style="list-style-type: none">• Test scris• Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none">• Portofoliu• Proiect	

Competența: Monitorizarea participanților pe parcursul procesului de instruire**Cod:****Nivel: EQF 4/ CNC 3****Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Urmărește evoluția participanților continuu, cu implicare personală, manifestând atenție și interes în vederea realizării obiectivelor operaționale propuse, identificate în prealabil.</p> <p>2. Solicită feed-back din partea participanților/clientilor cu responsabilitate și preocupare, în vederea adaptării metodelor de lucru la nevoile individuale ale acestora și evitarea unor eventuale dificultăți sau obstacole în procesul de instruire.</p> <p>3. Propune soluții de îmbunătățire a performanțelor individuale cu operativitate, tact și flexibilitate ținând cont de obiectivele personale declarate de participanții la instruire și în vederea îndrumării/ orientării persoanelor cu aptitudini fizico-motrice deosebite spre forme adecvate de dezvoltare a performanțelor proprii.</p> <p>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - teoria și metodică antrenamentului, cu accent pe metodele privind dezvoltarea calităților motrice și a creșterii capacității de performanță; - mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv adaptate activităților de întreținere corporală; - metode de investigarea parametrilor motrici; - modele optime utilizate în sportul pentru toți conform claselor din aerobic fitness; - norme de selecție; - biomecanică; - psihologia generală și sportivă, pedagogia sportivă adaptată; - anatomia de bază, ergofiziologie; - igiena privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare derulării activităților fizice; - metode de comunicare (cunoștințe fundamentale privind comunicarea /situații de comunicare/ bariere în calea comunicării); - terminologia de specialitate; - tipuri de surse de informare specifice activităților de petrecerea timpului liber și de întreținere corporală; - tipuri de mijloace de comunicare. - modalități de stimulare și motivare a participanților la instruire - metode de evaluare a stării funcționale; - obstacole și dificultăți potențiale în cadrul procesului de instruire și modalități de depășire a acestora; - rolul feed-back-ului în cadrul procesului de instruire.
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	

Competența: Instruirea participanților pe clase aerobic-fitness**Cod:****Nivel: EQF 4/ CNC 3****Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Anunță obiectivele de instruire cu prestață într-o manieră atrăgătoare în corelație cu nivelul grupei de pregătire și specificul/tipul clasei de aerobic-fitness; manifestă adaptabilitate cu privire la caracteristicile individuale ale participanților la instruire și nivelul de înțelegere al acestora.</p> <p>2. Realizează programul de încălzire cu seriozitate și profesionalism în vederea obținerii stării funcționale optime, fizice și psihice necesare îndeplinirii obiectivelor operaționale ale lecției.</p> <p>3. Aplică programul de instruire cu adaptabilitate și bună dispoziție în conformitate cu aspectele relevante pentru lucrul cu participanții; intervine cu autoritate și cu tact, pentru înlăturarea unor eventuale dificultăți și obstacole, evitând manifestarea unor stări funcționale nefavorabile.</p> <p>4. Derulează activități de refacere în mod consecvent, disciplinat și conștiincios, ori de câte ori se impune și la finalul lecției de antrenament/instruire, în funcție de răspunsul participanților la solicitarea din antrenament/sfera de adresare, pentru readucerea indicatorilor funcționali la parametrii optimi și cu scopul supracompensării organismului.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - teoria și metodică antrenamentului sportiv; - psihologie generală, pedagogie sportivă, anatomie de bază, ergofiziologie; - biomecanică; - mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv; - metode de investigare, instrumente de înregistrare, documentele specifice, instrumente de lucru; - igiena activităților sportive/ noțiuni de alimentație rațională; - norme igienico-sanitare în vigoare; - tipuri de boli transmisibile; - periodicitatea controalelor medicale; - programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice; - programe de recuperare a capacității fizice și psihice; - regulamente de ordine interioară a locului de desfășurare a activității de antrenament; - metode de comunicare ; - terminologia de specialitate; - tipuri de mijloace de comunicare.
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
<p style="text-align: center;">Deprinderi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<p style="text-align: center;">Cunoștințe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	

Competența: Instruirea participanților în regim ”personal trainer”**Cod:****Nivel: EQF 5/ CNC 4****Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Identifică necesitățile individuale cu preocupare, responsabilitate și atenție în funcție de cerințele și exigențele clientului, cu ajutorul instrumentelor de evaluare a nivelului de pregătire și împreună cu echipa de specialiști.</p> <p>2. Stabilește programul de pregătire personalizat pentru client cu creativitate și profesionalism, în corelație cu tipul de program de întreținere corporală abordat, regimul de viață al participantului/ clientului și resursele materiale disponibile.</p> <p>3. Aplică programul de pregătire personalizat cu atenție, autoresponsabilitate și dinamism ținând cont de starea fizică și psihică a clientului; programul de pregătire este adaptat în funcție de situațiile nou apărute pe parcursul derulării.</p> <p>4. Derulează activități de refacere în regim personalizat cu adaptabilitate și profesionalism în funcție de răspunsul clientului la solicitarea din antrenament, în vederea evitării instalării unei stări nefavorabile.</p> <p>5. Evaluează nivelul pregătirii cu responsabilitate, abilitate și profesionalism pe baza criteriilor specifice și în conformitate cu grilele de evaluare stabilite personalizat.</p> <p>6. Revizuieste programul personalizat cu flexibilitate, cooperare și atenție în vederea trecerii la o nouă etapă de pregătire, ținând cont și de rezultatele testelor clinice și paraclinice privind modificarea capacității de refacere a organismului și noile cerințe privind aspecte tehnice impuse de obiectivele perioadei de pregătire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - categorii generice de practicanți/beneficiari ai sportului pentru toți; - normele și criteriile de selecție stabilite - metode de evaluare; - instrumente de evaluare; - metodologia aplicării instrumentelor de evaluare; - tabele de transformare a parametrilor investigați în punctaje; - metode de investigare, instrumente de înregistrare, documentele specifice, instrumente de lucru; - teoria și metodica antrenamentului sportiv; - psihologie generală, pedagogie sportivă; - anatomie de bază, ergofiziologie, biomecanică; - mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv; - igiena activităților sportive/noțiuni de alimentație rațională; - norme igienico-sanitare în vigoare; - tipuri de boli transmisibile; - periodicitatea controalelor medicale; - programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice; - programe de recuperare a capacității fizice și psihice; - regulamente de ordine interioară a locului de desfășurare a activității de instruire; - metode de comunicare; - terminologia de specialitate; - tipuri de mijloace de comunicare.
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
<p style="text-align: center;">Deprinderi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici/forul tutelar 	<p style="text-align: center;">Cunoștințe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	