

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2024-2025
Anul de studiu II / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Activități motrice de timp liber	2.2. Cod disciplină	EFS II 09
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. Șimon Sorin		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. Dr. Șimon Sorin		
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	II
2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)		E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)
			O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual			69		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			56		
3.9 Total ore pe semestru			125		
3.10 Numărul de credite**			5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care să acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrărilor practice	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele; - Necesarul de mijloace și materiale: având în vedere că majoritatea activităților se desfășoară în aer liber se ține cont de specificul fiecărei activități în parte și de dotarea locațiilor partenerilor.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.	C5.1 Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadiului dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității. C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor. C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială. C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului. C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.
	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Însușirea unor cunoștințe fundamentale legate valorificarea timpului liber. 2. Însușirea unor cunoștințe privind aplicații specifice organizării timpului liber Însușirea cunoștințelor privind folosirea anumitor resurse naturale în vederea organizării activităților de timp liber.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea conceptelor și noțiunilor operatorii, a caracteristicilor și cerințelor disciplinei. • Disciplina urmărește abilitarea studenților cu deprinderi și cunoștințe privind conceperea, aplicarea și managementul activităților motrice de loisir, pentru promovarea în rândul populației a unui stil sănătos de viață prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice, în vederea îmbunătățirii calității vieții;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Educația pentru timp liber, concept, funcțiile loisirului	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Educația pentru timpul liber- componenta a educației integrale	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Politici europene pentru timpul liber,	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Politici naționale pentru activități motrice de timp liber	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Caracteristicile Timpului liber .Recreerea prin efort fizic (loisirul sportiv)	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Conceptul de recreere. Recreerea prin efort fizic	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Resursele naturale ca baze ale recreerii	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Comunicarea în activitățile motrice de timp liber, - 1 oră ;	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Educația fizică independentă parte integrantă a educației permanente.	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Particularități ale ATL la vârsta școlară, adolescenți, adulți și la vârsta a III-a	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Repere privind conceperea programelor de TL	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Factori limitativi în practicarea ATL	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Notiuni de siguranța și prim ajutor	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Programe de timp liber	Dezbateră	2 ore
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> C. Grigore, S. Șimon (2015) <i>Activități de timp liber pentru tineri</i>, Editura Politehnica Timișoara, A. Bota – (2006) <i>Exerciții fizice pentru viață activă – activități motrice de timp liber</i>, Editura Cartea Universitară, București V. Marcu, D. Cristea, A. Cristea – (2005) <i>Docimologie specifică pentru activitățile motrice din timpul liber al școlărilor</i>, Ed. Univ. din Oradea. A. Vasilescu – (1974) <i>Timpul liber al elevului adolescent</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1974. Șt. Nobilescu – (1996) <i>Retro sport – mică enciclopedie</i>, Ed. Enciclopedică, București. 		
8.2. Seminar-laborator		
Noțiuni de organizare a colectivului	Explicație	2 ore
Jocul de airsoft	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore

Drumeția montană	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Mountain Bike	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Tirul cu arcul	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Park aventura	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Programe indoor	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Evaluare	Probă de control	2 ore

Bibliografie

1. C. Grigore, S. Șimon (2015) *Activități de timp liber pentru tineri*, Editura Politehnica Timișoara,
2. A. Bota – (2006) *Exerciții fizice pentru viață activă – activități motrice de timp liber*, Editura Cartea Universitară, București
3. V. Marcu, D. Cristea, A. Cristea – (2005) *Docimologie specifică pentru activitățile motrice din timpul liber al școlărilor*, Ed. Univ. din Oradea.
4. A. Vasilescu – (1974) *Timpul liber al elevului adolescent*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1974.
5. Șt. Nobilescu – (1996) *Retro sport – mică enciclopedie*, Ed. Enciclopedică, București.

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării practice la seminarii. Cei care au toate prezentele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezentă, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.	Evaluare practică	50%

10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;

- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
- Cerințe pentru promovare
 - a) **Prezența:**
 - la curs nu este obligatorie, dar se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
 - la lucrarile practice este obligatorie si pentru a putea fi evaluat in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel puțin 10 prezențe in cazul in care nu lucreaza si 5 prezențe in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezența la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.
 - b) **Nota finala:**
 - este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% in urma participarii la activitatile practice (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)
 - c) **Examenul:**
 - examenul scris este de tip grila combinata cu subiecte ce presupun redactare, urmarindu-se verificarea terminologiei și a cunoștințelor specifice disciplinei. Se acorda 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării

1.10.2024

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

1.10.2024

Semnătura directorului de departament