

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	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Kinetoterapie și Motricitate Specială 226405/2264 Kinetoterapeut 226406/2264 Profesor cultură fizică medicală

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Activități de timp liber			2.2. Cod disciplină		KMS II 17				
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)		C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)		F

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	20
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	30
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	50
3.10 Numărul de credite**	2

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	Sala de curs dotată cu videoproiector.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Nu este cazul.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	C6 – Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea cu noi metode de învățare, posibilitatea de a oferi studenților cunoștințe despre filozofia și valorile vieții care stau la baza programelor de educație prin aventură.
7.2 Obiectivele specifice	Participare activă la activitățile organizate în natură.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de calitate a vieții și dimensiunile calității vieții 2. Conceptul de timp liber, sportul pentru toți și preocupările de timp liber 3. Funcțiile sportului pentru toți și activitățile de timp liber 4. Activitățile de timp liber. Cum se face un proiect 5. Sportul de loisir și educația 6. Programe sportive de timp liber: Joggingul 7. Programe sportive de timp liber: Turismul 8. Programe moderne de întreținere a sănătății: aerobic dans, stepp aerobic, kangoo jumps 9. Programe moderne de întreținere a sănătății: Tae- bo, Kick boxing, Street dance 10. Programe moderne de întreținere a sănătății: Bosu, Fitball 11. Programe moderne de întreținere a sănătății: Pilates, Stretching 12. Jocuri dinamice, competiții tradiționale 13. Activități sportive recreative: Paintball, Mountain - Bike, Escalada 14. Managementul și beneficiile practicării activităților de timp liber	Prelegere, expunere.	1 ore fizice / curs
Bibliografie Savu, V. C. (2021). <i>Activități motrice de timp liber</i> . Constanța: Ovidius University Press. Dattilo, J. (2021). <i>Leisure education program planning</i> (5th ed.). Venture Publishing, Inc. Dattilo, J. (2018). <i>Inclusive Leisure Services</i> (4th ed.). Champaign, IL: Venture Publishing, Inc. Skalko, T. K. (Ed.). (2019). <i>Recreational Therapy Assessment</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Sivan, A. (2022). <i>Leisure Education: A Cross-National View</i> . London: Routledge		
8.2. Seminar-laborator		
1. Noțiuni introductive despre: calitatea vieții, sport pentru toți, timp liber, activități de timp liber 2. Bugetul de timp liber și folosirea lui eficientă în slujba optimizării calității vieții. 3. Educația pentru o viață activă. Sportul pentru toți, sportul de timp liber 4. Structuri sportive implicate în sportul pentru toți. Strategii de motivare a publicului larg pentru activitatea sportivă de loisir 5. Structuri sportive implicate în sportul pentru toți. Strategii de motivare a publicului larg pentru activitatea sportivă de loisir 6. Managementul activităților de timp liber 7. Managementul proiectelor sportive de timp liber 8. Programe de dezvoltare a activităților sportive de timp liber 9. Programe de dezvoltare a activităților sportive de timp liber 10. Asigurarea resurselor pentru fiecare program de dezvoltare 11. Programe de optimizare a activităților de loisir 12. Programe de optimizare a activităților de loisir 13. Tipuri de proiecte de timp liber 14. Evaluare	Explicații însoțite de demonstrații	1 ore fizice / seminar
Bibliografie Savu, V. C. (2021). <i>Activități motrice de timp liber</i> . Constanța: Ovidius University Press. Dattilo, J. (2021). <i>Leisure education program planning</i> (5th ed.). Venture Publishing, Inc. Dattilo, J. (2018). <i>Inclusive Leisure Services</i> (4th ed.). Champaign, IL: Venture Publishing, Inc. Skalko, T. K. (Ed.). (2019). <i>Recreational Therapy Assessment</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Sivan, A. (2022). <i>Leisure Education: A Cross-National View</i> . London: Routledge		

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

Disciplina raspunde cerintelor comunitatii epistemice, asociatiilor profesionale si a angajatorilor prin coninuturile ei.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finală	Examen scris.	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finală	Examen practic.	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. Cerinte pentru promovare.			

Prezenta:

- la curs nu este obligatorie, insa se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat cel putin 7 cursuri;
- la LP-uri, studentul trebuie sa aiba cel putin 5 prezente in cazul in care nu lucreaza si 3 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca).

Nota finala:

- este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% LP-uri (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării

30.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament