

# FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ – ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER				
Anul de studiu	I	<b>Semestrul I</b>		Tipul de evaluare finală (E / V / C)	V
Categorია formativă a disciplinei <b>DF</b> - fundamentală, <b>DG</b> - generală, <b>DS</b> - de specialitate, <b>DE</b> - economică/managerială, <b>DU</b> - umanistă					<b>DG</b>
Regimul disciplinei { <b>Ob</b> -obligatorie, <b>Op</b> -opțională, <b>F</b> - facultativă}				F	Numărul de credite
Total ore din planul de învățământ				14	Total ore pe semestru
Titularul disciplinei				Lector univ. dr. Lițoi Florin Lector univ. dr. Șerban Cătălin	

*\* Dacă disciplina are mai multe semestre de studiu, se completează câte o fișă pentru fiecare semestru*

Facultatea		<b>Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ</b> <i>(Ex: 28 la C dacă disciplina are curs de 14_săptămâni x 2_h_curs pe săptămână)</i>					
Catedra	<b>Departamentul Educație Fizică și Sport</b>						
Domeniul fundamental de știință, artă, cultură							
Domeniul pentru studii universitare de licență	<b>Discipline de pregătire în domeniul licenței</b>						
Direcția de studii							
			<b>Total</b>	<b>C**</b>	<b>S</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
		<b>14</b>	<b>14</b>				

*\*\* C-curs, S-seminar, L-activități de laborator, P-proiect sau lucrări practice*

Discipline anterioare	<b>Obligatorii</b> (condiționate)	---
	<b>Recomandate</b>	

<b>Estimați timpul total (ore pe semestru) al activităților de studiu individual</b> preținse studentului <i>(completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)</i>				
1. Descifrarea și studiul notițelor de curs			8. Pregătire prezentări orale	
2. Studiu după manual, suport de curs			9. Pregătire examinare finală	<b>2 h</b>
3. Studiul bibliografiei minimale indicate	<b>2 h</b>		10. Consultații	<b>2 h</b>
4. Documentare suplimentară în bibliotecă			11. Documentare pe teren	
5. Activitate specifică de pregătire SEMINAR și/sau LABORATOR			12. Documentare pe INTERNET	<b>2h</b>
6. Realizare teme, referate, eseuri, traduceri etc.	<b>2 h</b>		13. Alte activități: Participare la competiții sportive	
7. Pregătire lucrări de control			14. Alte activități: Participare la organizare evenimente sportive	
<b>TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =</b>			<b>10h</b>	

<b>Competențe generale</b> (competențele generale sunt menționate în fișa domeniului de licență și fișa specializării)
--

<b>Competențe specifice disciplinei</b>	<p><b>1. Cunoaștere și înțelegere</b> (cunoașterea și utilizarea adecvata a noțiunilor specifice disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acumularea de cunoștințe privind activitățile motrice;</li> <li>- Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului;</li> <li>- Cunoștințe privind metodologia conceperii programelor de activ. motrice de timp liber;</li> <li>- Cunoștințe privind solicitările funcționale în vederea solicitării efortului;</li> </ul>
	<p><b>2. Explicare și interpretare</b> (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definirea obiectivelor, sarcinilor specifice activităților desfășurate;</li> <li>▪ Mijloace de implementare a programelor de timp liber;</li> <li>▪ Comunicarea în sport și relațiile publice( integrarea socială);</li> <li>▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice;</li> <li>▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activ. motrică în timpul liber si recreere;</li> <li>▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale activ. motrice asupra personalității și calității vieții;</li> </ul>
	<p><b>3. Instrumental – aplicative</b> (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să conceapă programe sportive de timp liber pentru recreere;</li> <li>▪ Să conceapă și să aplice programe sportive de pregătire sau perfecționare;</li> <li>▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive ;</li> <li>▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber;</li> <li>▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat;</li> <li>▪ Să cunoască modalitățile de evaluare a stării de sănătate ( capacitatea de efort );</li> </ul>
	<p><b>4. Atitudinale</b> (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optima și creativa a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului;</li> <li>▪ Să dezvolte relații principale și constructive cu partenerii sociali;</li> <li>▪ Să se adapteze la situații noi;</li> <li>▪ Să dezvolte atitudini pro-active , gândire pozitivă și relații interpersonale.</li> </ul>

<u>Conținutul programei</u>	<p><b><u>CURS – 14 ORE</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducere, - 1 oră ;</li> <li>2. Definirea conceptului de timp liber, - 1 oră ;</li> <li>3. Evoluția conceptului de loisir de-a lungul timpului, - 1 oră ;</li> <li>4. Funcțiile loisirului, - 1 oră ;</li> <li>5. Importanța practicării sportului în timpul liber, - 1 oră ;</li> <li>6. Educația pentru timpul liber – componentă a educației permanente, - 1 oră ;</li> <li>7. Relația – autoeducația – activitate independentă, - 1 oră ;</li> <li>8. Tipuri de activități sportiv-recreative practicate în timpul liber, - 2 ore ;</li> <li>9. Repere privind conceperea programelor de timp liber, - 2 ore;</li> <li>10. Recomandări privind practicarea activităților sportive în timpul liber, - 1 oră;</li> <li>11. Beneficiile exercițiilor fizice practicate ca loisir, - 1 oră ;</li> <li>14. Verificare – 1 oră.</li> </ol>
-----------------------------	--

Bibliografia	Bota Aura , 2018, Activități fizice de timp liber, UNEFS, București Ganciu Mihaela și colab., 2013, Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber; Ed. Universității din București Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., 2008, <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i> , Ed. U.B. Ponomariov, N.I., 2012, Funcțiile sociale ale culturii fizice și sportului
Lista materialelor didactice necesare	Cărți și materiale de specialitate; Laptop – retroproiector  Predare 100% față în față

La stabilirea notei finale se iau în considerare	Ponderea în notare, exprimată în % {Total=100%}
- răspunsurile la examen / colocviu (evaluarea finală)	50%
- testarea continuă pe parcursul semestrului	10 %
- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	20%
- alte activități	20%
<p>Descrieți modalitatea practică de evaluare finală, E/V. {de exemplu: lucrare scrisă (descriptivă și/sau test grilă și/sau probleme etc.), examinare orală cu bilete, colocviu individual ori în grup, proiect etc.}. colocviu individual</p> <p>Verificare individuală:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verificarea cunoștințelor teoretice</li> <li>- Trecerea probelor și testelor de motricitate</li> <li>- Alcătuirea unui program de activitate independentă</li> </ul>	
Cerințe minime pentru nota 5 (sau cum se acordă nota 5)	Cerințe pentru nota 10 (sau cum se acordă nota 10)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>- Participarea la o competiție sportivă</li> <li>- să dovedească însușirea minimă a noțiunilor învățate;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frecvență săptămânală 100%</li> <li>- capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite</li> <li>- capacitatea de a crea programe pentru activitățile de timp liber;</li> </ul>

Data completării:  
28.09.2022

Data avizării în departament:  
29.09.2022

Semnătura titularului:  
Lector univ. dr. Lițoi Florin  
Lector univ. dr. Șerban Cătălin

Semnătura Directorului de departament  
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica