

# 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 studiu individual		10
					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
3. Studiul bibliografiei minimale indicate	<b>2 h</b>		10. Consultații
4. Documentare suplimentară în bibliotecă			11. Documentare pe teren
5. Activitate specifică de pregătire SEMINAR și/sau LABORATOR			12. Documentare pe INTERNET
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) = 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%
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 Verificare individuală: <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:*  
30.09.2023

*Data avizării în departament:*  
02.10.2023

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ – ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER			
Anul de studiu	I	<b>Semestrul II</b>	Tipul de evaluare finală (E / V / C)	
Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DG - generală, DS - de specialitate, DE - economică/managerială, DU - umanistă				<b>DG</b>
Regimul disciplinei {Ob-obligatorie, Op-opțională, F- facultativă}			F	Numărul de credite
Total ore din planul de învățământ		14	Total ore pe semestru	
Total ore studiu individual		10	<b>24</b>	
Titularul disciplinei	Lector univ. dr. Lițoi Florin Lector univ. dr. Șerban Cătălin			

*\*Daca 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>					
Directia 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> pretinse 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) = 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%
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 Verificare individuală: <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:  
30.09.2023

Data avizării în departament:  
02.10.2023

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

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