

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	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 3 ani/6 semestre
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Activități motrice de timp liber	2.2. Cod disciplină	EFS II 131				
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Grigore Constantin						
2.4. Titularul activității de seminar	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)	Op

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	5	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					55
3.8 Total ore din planul de învățământ					70
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	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Laborator dotat cu materiale auxiliare pentru demonstrații

]

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport .
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"> 1. Însușirea unor cunoștințe fundamentale legate valorificarea timpului liber. 2. Însușirea unor cunoștințe privind aplicații specifice organizării timpului liber 3. Însușirea cunoștințelor privind folosirea anumitor resurse naturale în vederea organizării activităților de timp liber.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Educația pentru timpul liber- componenta a educației integrale	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Politici europene pentru timpul liber,	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Politici naționale pentru activități motrice de timp liber	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Caracteristicile Timpului liber .Recreerea prin efort fizic (loisirul sportiv)	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Conceptul de recreere. Recreerea prin efort fizic	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Resursele naturale ca baze ale recreerii	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Comunicarea în activitățile motrice de timp liber, - 1 oră ;	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Educația fizică independentă parte integrantă a educației permanente.	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Particularități ale ATL la vârsta școlară, adolescenți, adulți și la vârsta a III-a	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Repere privind conceperea programelor de TL	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Factori limitativi în practicarea ATL	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Noțiuni de siguranța și prim ajutor	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore
• Programe de timp liber	<i>Conversația, explicația</i>	2 ore

8.2 Bibliografie

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

Seminar-lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Programe pentru dezvoltare fizică armonioasă	Explicatia, demonstratia, exercitii, jocuri	4 ore
2. Programe pentru educarea ritmicității și muzicalității	Explicatia, demonstratia, exercitii, jocuri	4 ore
3. Programe pentru educarea esteticii mișcării	Explicatia, demonstratia, exercitii, jocuri	4 ore
4. Programe pentru prelucrarea selectivă a aparatului locomotor	Explicatia, demonstratia, exercitii, jocuri	4 ore
5. Programe pentru optimizarea condiției fizice	Explicatia, demonstratia, exercitii, jocuri	4 ore
6. Programe pentru educarea elasticității musculare și supleței articulare	Explicatia, demonstratia, exercitii, jocuri	4 ore
7. Programe pentru combaterea stresului	Explicatia, demonstratia, exercitii, jocuri	4 ore
8. Programe pentru combaterea obezității	Explicatia, demonstratia, exercitii, jocuri	4 ore
9. Programe pentru corectarea atitudinilor vicioase	Explicatia, demonstratia, exercitii, jocuri	4 ore
10. Programe pentru femei în situații speciale	Explicatia, demonstratia, exercitii, jocuri	4 ore
11. Verificare practica	Evaluare	2 ore

Bibliografie

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

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

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, aspect dovedit prin fisa disciplinei

13. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Evaluare scrisă	50 %
10.5 Seminar/laborator		Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță:			Nota min. 5

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....