

FIȘA DISCIPLINEI

2024-2025

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Știința Sportului și a Educației Fizice
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Activități motrice de timp liber			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606S05I029	DS	III	5	5
Tipul de evaluare	Categororia formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen				
Titular activități curs	Lect. univ. dr. Savu Olimpiu			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lect. univ. dr. Savu Olimpiu			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Lucrări practice	Laborator	Proiect	Total
2	2	-	-	4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Lucrări practice	Laborator	Proiect	Total (NOAD _{sem})
28	28	-	-	56

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		8
Tutoriat:		2
Examinări:		2
Total ore alocate studiului individual (NOSI _{sem})		44
Total ore pe semestru (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})		100

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	Nu este cazul
De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Nu este cazul
De desfășurare a sem/lab/pr	Nu este cazul

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Formarea obișnuinței de practicare a exercițiilor și sporturilor în timpul liber Consilierea persoanelor de diferite vârste în sportul pentru sănătate.
Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive în timpul liber
Competențe digitale	Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă; Utilizarea platformelor de tip e-learning.

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

Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor teoretice și metodice necesare formării la elevi a obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor; Însușirea cunoștințelor necesare practicării exercițiilor fizice în timpul liber, ca ocupații și obișnuințe specifice loisirului.
Obiectivele specifice	Consolidarea deprinderilor specifice activităților corporale recomandate pentru realizarea odihnei active.

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Obiectivele cursului și modalitățile de realizare a acestora. Programele școlare la disciplina educație fizică. Concordanța dintre obiectivele cursului și acestea.	2
Curs 2	Competențele și atribuțiile profesorului de educație fizică prin prisma educației permanente. Modalități de valorificare a formelor de organizare a procesului instructiv – educativ specific educației fizice și sportului în școală.	2
Curs 3	Precizările teoriei și metodicii educației fizice și sportului referitor la practicarea independentă a activităților motrice Cunoștințele de specialitate, metodica transiterii lor în educația fizică școlară.	2
Curs 4	Procedura pentru evitarea accidentelor la orele de educație fizică de pe bazele sportive. Condițiile de organizare a taberelor, excursiilor, expedițiilor și a altor activități de timp liber în sistemul de învățământ preuniversitar.	2
Curs 5	Cerințele și modalitățile de realizare a obiectivului: stimularea și menținerea constantă a interesului pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și sporturilor.	2
Curs 6	Factorii care influențează participarea la sport și recreare fizică.	2
Curs 7	Sănătatea, condiția fizică și exercițiul fizic.	2
Curs 8	Testarea condiției fizice	2
Curs 9	Condițiile pe care trebuie să le îndeplinească efortul pentru a acționa favorabil asupra sănătății. Exercițiul fizic și adaptările funcționale ale organismului	2
Curs 10	Programe de activitate fizică în sportul pentru sănătate	2
Curs 11	Metode de antrenare a sistemelor organismului generatoare de energie.	2
Curs 12	Practicarea exercițiilor fizice în familie.	2

Curs 13	Femeile, recrearea fizică și sportul. Copilul mic și nevoia de mișcare	2
Curs 14	Activitatea sportivă cu colegii și prietenii. Comportamentul jucătorilor și al spectatorilor.	2
Total ore curs:		28
Lucrări practice		Nr. ore
1	Învățarea și exersarea întinderilor musculare și ligamentare voluntare. Aplicarea testului de 2 km.	2
2	Învățarea și exersarea complexelor de exerciții specifice gimnasticii de angrenare, gimnasticii igienice.	2
3	Aplicarea testului EUROFIT la copii, tineri și adulți.	
4	Exersarea întinderilor musculare și ligamentare recomandate persoanelor adulte în diferite situații din programul zilnic și înainte sau după practicarea jocurilor de volei, baschet, fotbal etc.	2
5	Exersarea controlului respirației pentru concentrarea atenției și pentru calmarea emoțiilor.	2
6	Alcătuirea și exersarea complexelor de exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă recomandate elevilor din ciclul gimnazial.	2
7	Exersarea elementelor “cheia” specifice structurilor motrice din fotbal, volei, baschet, handbal și atletism.	2
8	Exersarea elementelor “cheia” specifice elementelor acrobatice la sol și săriturilor la aparatele de gimnastică.	2
9	Exersarea diferitelor structuri motrice pe muzică recomandate elevilor și adulților.	2
10	Alcătuirea și exersarea parcursurilor aplicative și a ștafetelor sub formă de întrecere pentru dezvoltarea motricității elevilor.	2
11 și 12	Alcătuirea și exersarea diferitelor trasee de antrenament pentru îmbunătățirea condiției fizice a persoanelor adulte.	4
13 și 14	Alcătuirea și exersarea diferitelor seturi de exerciții pentru dezvoltarea forței musculare la persoane adulte.	4
Total ore seminar/laborator		28

Metode de predare

Prelegerea, explicația, power-point, dialogul, demonstrația, exersarea
--

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Nan, I., D., <i>Activitățile motrice în timpul liber</i> , Editura Universității „Lucian Blaga”, 2014; Cârstea, G. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i> , Editura AN-DA, București, 2000.
Referințe bibliografice suplimentare	Epuran, M., <i>Elemente de psihosociologia activităților corporale – sporturi, jocuri -</i> , Editura Renaissance, București, 2005; Scarlat, E., Scarlat, M., B., <i>Educație fizică și sport</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003

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

Coroborarea cerințelor disciplinei cu cerințele MEC, a Inspectoratelor Școlare și asociațiilor sportive

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Dobândirea cunoștințelor teoretico-metodice conform obiectivelor disciplinei	Examen scris ONLINE	50 % 5 puncte	nCPE
Lucrări practice	Interesul pentru activitate	Participarea conștientă și activă la 80% dintre activitățile desfășurate	50 % 5 puncte	nCPE
Standard minim de performanță				
Minimum 5 puncte echivalentul notei 5				

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 10.10.2024

Data avizării în Departament 11.10.2024

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Savu Olimpiu	
Responsabil program de studii	Lect. univ. dr. Ioan Hășmășan	
Director de departament	Lector. univ. dr. Tăușan Ioan	