

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>	Licență
1.6. Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Activități motrice de timp liber</b>	Cod	<b>FSTI.MFE.EFS.L.DS.5.1002.E-4.1</b>		
2.2. Titular activități de curs	<b>Lector univ.dr. Savu Olimpiu</b>				
2.3. Titular activități practice	<b>Lector univ.dr. Savu Olimpiu</b>				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	<b>3</b>	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	<b>5</b>	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	<b>Examen</b>
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	<b>0</b>	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	<b>DS</b>		

### 3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
<b>1</b>	-	-	-	<b>2</b>	<b>3</b>
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
<b>14</b>	-	-	-	<b>28</b>	<b>42</b>
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>14</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>14</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>16</b>
Tutoriat <sup>9</sup>					<b>8</b>
Examinări <sup>10</sup>					<b>6</b>
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>58</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>42</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>100</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>20</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>4</b>

<b>4. Precondiții</b> (acolo unde este cazul)	
4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

<b>5. Condiții</b> (acolo unde este cazul)	
5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, baza sportivă a ULBS</i>

<b>6. Rezultate ale învățării</b> <sup>17</sup>				
Numărul de credite alocat disciplinei: 4				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Cunoașterea principiilor de bază pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive în timpul liber	Capacitatea de a demonstra și explica corect tehnica exercițiilor de bază din înot și de a aplica metode eficiente de predare adaptate nivelului elevilor din învățământul primar și gimnazial.	Pregătirea riguroasă și corectă a lecțiilor practice, monitorizarea atentă a progresului și adaptarea independentă a metodelor de predare	2
RÎ 2	Consolidarea deprinderilor specifice activităților corporale recomandate pentru realizarea odihnei active	Studentul va demonstra capacitatea de cunoaștere a metodelor utilizate în ora de educație fizică, din ciclul primar, gimnazial pentru practicarea independentă a exercițiului fizic	Asumarea responsabilități pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive în timpul liber	2

<b>7. Obiectivele disciplinei</b> (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)	
7.1. Obiectivul general	Însușirea cunoștințelor teoretice și metodice necesare formării la elevi a obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor;
7.2. Obiectivele specifice	Consolidarea deprinderilor specifice activităților corporale recomandate pentru realizarea odihnei active. Cunoașterea motivațiilor care stau la baza participării conștiente și active la activități fizice de timp liber.

<b>8. Conținuturi</b>			
<b>Curs</b>			Nr. ore
Curs 1	Obiectivele cursului și modalitățile de realizare a acestora. Programele școlare la disciplina educație fizică. Concordanța dintre obiectivele cursului și acestea.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
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.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
Curs 3	Precizările teoriei și metodicii educației fizice și sportului referitor la practicarea independentă a activităților motrice. Cunoștințele de specialitate, metodică transmiterii lor în educația fizică școlară.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
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.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
Curs 5	Cerințele și modalitățile de realizare a obiectivului: stimularea și menținerea constantă a interesului pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și sporturilor.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1

Curs 6	Factorii care influențează participarea la sport și recreare fizică.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
Curs 7	Sănătatea, condiția fizică și exercițiul fizic.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
Curs 8	Testarea condiției fizice	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
Curs 9	Condițiile pe care trebuie să le îndeplinească efortul pentru a acționa favorabil asupra sănătății. Exercițiul fizic și adaptările funcționale ale organismului	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
Curs 10	Programe de activitate fizică în sportul pentru sănătate	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
Curs 11	Metode de antrenare a sistemelor organismului generatoare de energie.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
Curs 12	Practicarea exercițiilor fizice în familie.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
Curs 13	Femeile, recrearea fizică și sportul. Copilul mic și nevoia de mișcare	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
Curs 14	Obiectivele cursului și modalitățile de realizare a acestora. Programele școlare la disciplina educație fizică. Concordanța dintre obiectivele cursului și acestea.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	1
<b>Total ore curs:</b>			<b>14</b>
<b>Seminar/Laborator</b>			Nr. ore
Sem 1	Învățarea și exersarea întinderilor musculare și ligamentare voluntare. Aplicarea testului de 2 km.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 2	Învățarea și exersarea complexelor de exerciții specifice gimnasticii de angrenare, gimnasticii igienice.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 3	Aplicarea testului EUROFIT la copii, tineri și adulți.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 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.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 5	Exersarea controlului respirației pentru concentrarea atenției și pentru calmarea emoțiilor.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 6	Alcătuirea și exersarea complexelor de exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă recomandate elevilor din ciclul gimnazial.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 7	Exersarea elementelor "cheia" specifice structurilor motrice din fotbal, volei, baschet, handbal și atletism.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 8	Exersarea elementelor "cheia" specifice elementelor acrobatice la sol și săriturilor la aparatele de gimnastică.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 9	Exersarea diferitelor structuri motrice pe muzică recomandate elevilor și adulților.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 10	Alcătuirea și exersarea parcurșurilor aplicative și a ștafetelor sub formă de întrecere pentru dezvoltarea motricității elevilor.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 11	Alcătuirea și exersarea diferitelor trasee de antrenament pentru îmbunătățirea condiției fizice a persoanelor adulte.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 12	Alcătuirea și exersarea diferitelor trasee de antrenament pentru îmbunătățirea condiției fizice a persoanelor adulte.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 13	Alcătuirea și exersarea diferitelor seturi de exerciții pentru dezvoltarea forței musculare la persoane adulte.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 14	Alcătuirea și exersarea diferitelor seturi de exerciții pentru dezvoltarea forței musculare la persoane adulte.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>			<b>28</b>

### 9. Bibliografie

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

### 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>18</sup>

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei. Disciplina corespunde standardelor generale ale domeniului; conținutul disciplinei este coroborat cu cerințele Ministerului Educației, Inspectoratul Școlar Județean.

### 11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere în nota finală	Obs.**
Curs	Examen final.	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice și aplicații./ Online	70 %	
Seminar	Activitate Seminar	Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice. / Online	30%	
Standard minim de performanță				
Înșușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5				

*Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.*

Data completării: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
<b>Titular disciplină</b>	Lector univ. dr. Savu Olimpiu	
<b>Responsabil program de studii</b>	Conf. univ. dr. Hășmășan Ioan	
<b>Director Departament</b>	Lector univ. dr. Ioan Tăușan	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_c + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_c + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>c</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

<sup>18</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>19</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>20</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

<sup>21</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment

<sup>22</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>23</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>24</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>25</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>26</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>27</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.

<sup>18</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii