

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 ¹	Master
1.6. Specializarea	Educație Fizică și Sportivă Școlară

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Loisir	Cod	FSTI.MFE.EFSS.M.DC.4.0200.C-5.6
2.2. Titular activități de curs			
2.3. Titular activități practice	Lector univ.dr. Savu Olimpiu		
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	4
2.6. Tipul de evaluare ⁴	C		
2.7. Regimul disciplinei ⁵	A	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	C

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
-	2	-	-	-	2
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 ⁷
-	28	-	-	-	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat ⁹					5
Examinări ¹⁰					2
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					97
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					28
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					125
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultate ale învățării ¹⁷

Numărul de credite alocate disciplinei: 5				
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 ghida conceperea și execuția programelor de activitate motrică.	Pregătirea riguroasă și corectă a lecțiilor practice, monitorizarea atentă a progresului și adaptarea independentă.	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 liceal pentru practicarea independentă a exercițiului fizic.	Asumarea responsabilității pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive în timpul liber	3

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

7.1. Obiectivul general	Însușirea cunoștințelor teoretice și metodice necesare formării obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor;
7.2. Obiectivele specifice	Consolidarea deprinderilor specifice activităților corporale recomandate pentru realizarea odihnei active. Formarea cunoștințelor de specialitate în sportul pentru sănătate.

8. Conținuturi

Seminar/Laborator			Nr. ore
Sem 1	Învățarea și exersarea întinderilor musculare și ligamentare voluntare.	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	Activitățile de loisir	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 5	Activitatea fizică în familie	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 6	Educația permanentă și activitățile de timp liber	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 7	Evaluarea stării de sănătate și a condiției fizice	Expunere, exemplificare,	2

		utilizare videoproiector, discuții cu studenții	
Sem 8	Argumente și recomandări pentru valorificarea eficientă a timpului liber prin practicarea exercițiilor fizice și sporturilor	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 9	Condițiile pe care trebuie să le îndeplinească efortul pentru a acționa favorabil asupra sănătății	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 10	Formarea capacității și a obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice și sporturilor în procesul instructiv-educativ al educației fizice și sportului.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 11	Exersarea elementelor “cheie” specifice structurilor motrice din, volei, baschet, handbal și atletism.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 12	Îmbunătățirea condiției fizice a persoanelor adulte.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 13	Activitatea de Loisir și Sporturile montane	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 14	Teorii privind factorii motivationali ai participării la activități fizice de timp liber	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Total ore seminar/laborator			28

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 programului¹⁸

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	Ponderea 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				



	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. univ.dr. Savu Olimpiu	
Responsabil program de studii	Conf. Univ. Dr. Ioan Hășmașan	
Director Departament	Lect. univ.dr. Ioan Tăușan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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

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

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

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² 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.)

¹³ 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_C/C_A = 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

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

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

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

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

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

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

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

¹⁸ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii