

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2022-2023
Anul de studiu II / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	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
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Activități motrice de timp liber			2.2. Cod disciplină	EFS II 09		
2.3. Titularul activității de curs	Conf. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. Dr. Man Cristina Maria						
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)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Număr ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual			69		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			56		
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	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care să acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrărilor practice	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele; - Necesarul de mijloace și materiale: având în vedere că majoritatea activităților se desfășoară în aer liber se ține cont de specificul fiecărei activități în parte și de dotarea locațiilor partenerilor

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport	C5.1 Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadiului dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității. C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor. C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială. C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului. C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.
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	1.Însușirea unor cunoștințe fundamentale legate valorificarea timpului liber. 2.Însușirea unor cunoștințe privind aplicații specifice organizării timpului liber Însușirea cunoștințelor privind folosirea anumitor resurse naturale în vederea organizării activităților de timp liber.
7.2 Obiectivele specifice	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
1. Educația pentru timp liber, concept, funcțiile loisirului – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
2. Educația pentru timpul liber- componenta a educației integrale – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
3. Politici europene pentru timpul liber – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
4. Politici naționale pentru activități motrice de timp liber – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
5. Caracteristicile Timpului liber. Recrearea prin efort fizic (loisirul sportiv) – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
6. Conceptul de recreere. Recrearea prin efort fizic – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
7. Resursele naturale ca baze ale recreerii – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
8. Comunicarea în activitățile motrice de timp liber – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
9. Educația fizică independentă parte integrantă a educației permanente – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
10. Particularități ale ATL la vârsta școlară, adolescenți, adulți și la vârsta a III-a – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
11. Repere privind conceperea programelor de TL – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
12. Factori limitativi în practicarea ATL – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
13. Noțiuni de siguranță și prim ajutor – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
14. Programe de timp liber – 2 ore	Prelegere, discuții	2 ore fizice
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. C. Grigore, S. Șimon (2015) Activități de timp liber pentru tineri, Editura Politehnica Timișoara, 2. Melania Câmpeanu, Flavia Ileana Rusu, Alex-Angel Hăisan, Ioana-Andrada Câmpeanu, Anca Vădan, Sport pentru timp liber și sănătate, Napoca Star, Cluj-Napoca, 2008 3. A. Bota – (2006) Exerciții fizice pentru viață activă – activități motrice de timp liber, Editura Cartea 4. Universitaria, București 5. V. Marcu, D. Cristea, A. Cristea – (2005) Docimologie specifică pentru activitățile motrice din timpul liber al școlărilor, Ed. Univ. din Oradea. 6. Șt. Nobilescu – (1996) Retro sport – mică enciclopedie, Ed. Enciclopedică, București 		
8.2. Seminar-laborator		
1. Noțiuni de organizare a colectivului – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
2. Jocul de airsoft– 4 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	4 ore fizice
3. Drumeția montană – 4 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	4 ore fizice
4. Mountain Bike – 4 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	4 ore fizice
5. Tirul cu arcul – 4 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	4 ore fizice
6. Park aventura – 4 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	4 ore fizice
7. Programe indoor – 4 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	4 ore fizice

8. Evaluare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	2 ore fizice
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. C. Grigore, S. Șimon (2015) Activități de timp liber pentru tineri, Editura Politehnica Timișoara, 2. Melania Câmpeanu, Flavia Ileana Rusu, Alex-Angel Hăisan, Ioana-Andrada Câmpeanu, Anca Vădan, Sport pentru timp liber și sănătate, Napoca Star, Cluj-Napoca, 2008 3. A. Bota – (2006) Exerciții fizice pentru viață activă – activități motrice de timp liber, Editura Cartea Universitara, Bucuresti 4. V. Marcu, D. Cristea, A. Cristea – (2005) Docimologie specifică pentru activitățile motrice din timpul liber al școlărilor, Ed. Univ. din Oradea. 5. Șt. Nobilescu – (1996) Retro sport – mică enciclopedie, Ed. Enciclopedică, București 		

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării portofoliului la lucrări practice și să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). Cei care au toate prezentele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezentă la LP, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.	Evaluare portofoliu	50%

10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
- Cerințe pentru promovare
 - a) **Prezenta:**
 - la curs nu este obligatorie, însă se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
 - la LP-uri este obligatorie și pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezentă la LP, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.
 - b) **Nota finală:**
 - este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% portofoliul întocmit în urma

participării la LP-uri (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5)

c) **Examenul:**

- examenul scris este de tip grila, fiind alcătuit din 8 întrebări cu 1 variantă de răspuns și una redacțională. Se acordă 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării
30.09.2022

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

