

**FIȘA DISCIPLINEI**

**Anul universitar 2025-2026**

**Anul de studiu I / 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	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare 233001 – Profesor în învățământul liceal, postliceal 233002 – Profesor în învățământul gimnazial

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Practică în activități sportive extracurriculare			2.2. Cod disciplină	EFSAE I 9		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Șimon Sorin						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Șimon Sorin						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/laborator	0
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar/laborator	0
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.) .....					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	94
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite**	6

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1. de curriculum	Efectuarea practicii: aplicații din sporturi de vară și iarnă.
4.2. de competențe	Însușirea elementelor de conducere și organizare a activităților sportive în școală și în afara ei.

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul.
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	Organizarea activităților instructiv-educative: Studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele. Necesarul de mijloace și materiale: Școală dotată cu sală de sport și terenuri exterioare de handbal, fotbal, baschet, volei, acces la bazin de înot.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe/rezultate ale învățării	Nu este cazul.
Competențe transversale	CT1 - Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. 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	<p>Studentii vor dobândi abilități practice esențiale pentru organizarea, coordonarea și implementarea activităților sportive extracurriculare. Acest obiectiv include familiarizarea cu metodele și tehnicile de lucru specifice domeniului, precum și aplicarea lor în contexte reale.</p> <p>Se urmărește ca studenții să poată integra și aplica cunoștințele teoretice acumulate în cadrul altor discipline de specialitate în activitățile sportive extracurriculare. Acest lucru ajută la consolidarea înțelegerii principiilor de organizare și gestionare a activităților sportive și recreative.</p> <p>Studentii vor învăța cum să creeze și să promoveze activități sportive care să încurajeze participanții, în special copiii și tinerii, să adopte un stil de viață activ și sănătos. Acest obiectiv include dezvoltarea de programe sportive atractive și accesibile pentru diferite categorii de participanți.</p> <p>Practica în activități sportive extracurriculare urmărește să dezvolte abilități de leadership, management și coordonare a grupurilor. Studentii vor învăța să conducă echipe, să organizeze evenimente sportive și să gestioneze eficient resursele umane și materiale.</p> <p>Studentii vor dezvolta abilități de comunicare eficientă cu participanții la activitățile sportive, colegii și partenerii implicați în organizarea acestora. Acest obiectiv include învățarea tehnicilor de motivare și gestionarea relațiilor interpersonale în contexte sportive.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studentii vor învăța să elaboreze planuri detaliate pentru activități sportive extracurriculare, ținând cont de obiectivele educaționale, resursele disponibile și caracteristicile grupurilor de participanți.</p> <p>Vor putea stabili obiective clare, structura programului, și alocarea resurselor necesare pentru desfășurarea activităților.</p> <p>Vor aplica tehnici de instruire moderne și adaptate pentru a maximiza implicarea și performanța participanților la activități sportive.</p> <p>Studentii vor experimenta și adapta metode diferite pentru a răspunde nevoilor și nivelurilor de abilități ale participanților.</p> <p>Studentii vor dobândi abilități practice de a coordona și gestiona grupuri de participanți, asigurându-se că activitățile sunt sigure, organizate eficient și că fiecare participant se simte inclus și motivat.</p> <p>Vor învăța să gestioneze dinamica de grup și să promoveze un mediu de colaborare și respect.</p> <p>Vor crea și implementa programe sportive personalizate, care să fie adaptate nevoilor specifice ale diferitelor categorii de participanți (de exemplu, copii, tineri, adulți).</p> <p>Vor învăța să adapteze activitățile în funcție de vârstă, abilități fizice și preferințe ale participanților.</p> <p>Studentii vor învăța să asigure un mediu sigur pentru toate activitățile extracurriculare, aplicând reguli de siguranță și măsuri de prevenire a accidentelor.</p> <p>Vor dobândi cunoștințe despre gestionarea situațiilor de urgență și oferirea primului ajutor în caz de necesitate.</p>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<i>Nu este cazul.</i>		
<b>Bibliografie</b>		
<b>8.2. Seminar-laborator/Practică</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Intruducere. Locul și importanța prezentării activităților sportive extracurriculare. Gimnastica de înviore și momentul de înviore.</i></li> <li>2. <i>Jocuri de mișcare, activități de agrement și de timp liber.</i></li> <li>3. <i>Organizarea și conducerea jocurilor și activităților de timp liber alese de studenți.</i></li> <li>4. <i>Organizarea de activități turistice.</i></li> </ol>	<i>Explicația, demonstrația, analiza video.</i>	12 ore fizice
<b>Bibliografie</b> Bota, A., 2006, Exerciții fizice pentru viață activă, Editura Cartea Universitară; Dulceanu C, 2014, Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Universității Aurel Vlaicu; Dumitru G., 1997, Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București; Grigore, C., Șimon, S., 2015, Activități de timp liber pentru tineri, Editura Politehnica Timișoara Macri, A.C., 2015, Activități de timp liber. Note de curs, Pitești ; Niculescu, I. 2003, Jocuri de mișcare, Editura Universității din Pitești ; Nedelea, A. M., 2014, Turism. Teorie și practică, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca.		

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

**Adaptarea la standardele și cerințele comunității profesionale:** Conținuturile disciplinei sunt concepute pentru a se alinia la cerințele și așteptările asociațiilor profesionale, cum ar fi federațiile sportive și organizațiile de educație fizică. Acest lucru garantează că studenții sunt pregătiți să îndeplinească standardele de performanță și profesionalism cerute de industrie. Se includ în programul de studiu practici și metode recomandate de experți în domeniul sportului și educației fizice, contribuind astfel la formarea unor profesioniști competenți.

**Consultarea cu angajatori și parteneri din domeniu:** Se colaborează cu angajatori relevanți, cum ar fi cluburi sportive, școli, și organizații de recreere, pentru a dezvolta conținuturi care să răspundă nevoilor reale de pe piața muncii. Această colaborare ajută la formarea abilităților specifice cerute de angajatori, cum ar fi managementul evenimentelor sportive, abilități de comunicare și leadership. Angajatorii oferă feedback și contribuie la actualizarea programului cu tendințe și cerințe noi din domeniu.

**Integrarea cercetării și inovației din comunitatea epistemică:** Conținuturile disciplinei sunt dezvoltate având la bază cele mai recente cercetări și inovații din domeniul educației fizice și sportului. Astfel, studenții sunt încurajați să folosească metode bazate pe dovezi științifice și să fie la curent cu noile practici și tehnici utilizate în activitățile sportive extracurriculare. Studenții sunt instruiți să aplice în practică conceptele și teoriile învățate, contribuind la dezvoltarea lor profesională continuă.

**Parteneriate și colaborări cu asociații sportive:** Se stabilesc parteneriate cu asociații sportive și organizații de educație fizică pentru a oferi studenților oportunități de practică în medii reale. Acest lucru asigură o pregătire practică adecvată și o mai bună înțelegere a provocărilor și a cerințelor specifice din teren. Asociațiile sportive contribuie la crearea unui curriculum relevant, oferind studenților acces la experiențe directe și mentorat din partea profesioniștilor din domeniu.

**Pregătirea pentru cerințele pieței muncii:** Disciplinele sunt concepute pentru a dezvolta competențe transversale, cum ar fi organizarea de evenimente sportive, gestionarea relațiilor cu comunitatea, și abilități de lucru în echipă, abilități care sunt esențiale pentru succesul în cariera lor. Se pune accent pe formarea unor profesioniști care pot dezvolta și implementa programe sportive inovatoare și care pot contribui activ la îmbunătățirea sănătății și a bunăstării în comunitate.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Nu este cazul</i>	-	-
10.5 Seminar/laborator	<i>Discuții din tematica practicii și răspunsuri la întrebări.</i>	<i>Evaluare finală: verificare – oral Evaluarea practică</i>	100%
10.6 Standard minim de performanță: <i>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.</i> <b>Prezenta:</b> <i>-Prezentarea în stadiu de practică</i> <b>NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5</b>			

Data completării  
17.10.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

