

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Dacica Liliana						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Dacica Liliana						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DS
2.8 Codul disciplinei	20EFS**666SA2020						

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	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					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					-
3.7 Total ore studiu individual	44				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite	4				

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pregătire fizică corespunzătoare</li> </ul>

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

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu laptop, videoproiector, ecran</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de sport, materiale didactice</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului educație fizică și sport cu orientare interdisciplinară.</li> <li>• CP2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</li> <li>• CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</li> <li>• CP4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</li> <li>• CP5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea capacităților de a integra cunoștințele activităților de timp liber dobândite în timpul studiilor în activitatea practică, precum și capacitatea de management a acestor probleme complexe reflectând asupra responsabilității sociale și etice.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea de competențe obținute prin acumulare de cunoștințe și capacitatea de înțelegere bazată pe diversificarea activităților sportive-recreative și de timp liber și care reprezintă o garanție, respectiv o oportunitate de a dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</li> <li>• Formarea capacității de a aplica noțiunile acumulate, capacitatea de înțelegere și abilitatea de rezolvare a problemelor în domenii noi sau mai puțin cunoscute, cu dimensiuni uni sau multidisciplinare, conexe cu domeniul de studiu respectiv activitățile de timp liber.</li> <li>• Prezentarea principalelor forme de organizare a activității, a obiectivelor specifice, precum și particularitățile activității specialistului în domeniu.</li> <li>• Însușirea informațiilor privind proiectarea și programarea conținutului activităților sportive de timp liber, precum și a modalităților de evaluare a studenților;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de activitate motrică de timp liber. Dimensiunea timpului liber. Funcțiile sportului de timp liber.	prelegere - dezbateri	<b>4</b>
2. Educația și activitatea sportivă de loisir.	prelegere - dezbateri	<b>2</b>
3. Activitățile motrice de timp liber. Cum se face un proiect.	prelegere - dezbateri	<b>2</b>
4. Conceptul de calitate a vieții și dimensiunile calității vieții.	Prelegere - dezbateri	<b>2</b>

5. Structuri sportive implicate în sportul pentru toți. Strategii de motivare a publicului larg pentru activitatea sportivă de loisir.	Prelegere - dezbatere	2
6. Managementul activităților motrice de timp liber.	Prelegere - dezbatere	2
7. Programe de dezvoltare a activităților sportive de timp liber.	Prelegere - dezbatere	2
8. Programe moderne de întreținere a sănătății.		
9. Asigurarea resurselor pentru activitățile motrice de timp liber.	Prelegere - dezbatere	2
10. Programe de optimizare a activităților sportive de loisir.	Prelegere - dezbatere	2
11. Tipuri de proiecte și programe de timp liber.	Prelegere - dezbatere	2
12. Aspecte ale activității motrice în diferite etape ale vieții.	Prelegere - dezbatere	2
13. Managementul și beneficiile practicării activităților motrice de timp liber.	Prelegere - dezbatere	2

#### Bibliografie

1. Bota, A., (2006), Exerciții fizice pentru viața activă – Activități motrice de timp liber, Editura Cartea Universitară.
2. Cârstea, G., (1982), Sociologia sportului. Note de curs. București.
3. Chiolero A., Jacot-Sadowski I, Faeh D., (2007), Association of cigarettes smoked daily with obesity in a general adult population.
4. Colibaba-Evuleț, D., Dacica, L., Bichescu, A., (2012), Strategic Development Project for Specific Activities of „the Sport for all” in Caraș-Severin County.
5. Dacica, L., (2012), Contribuția activităților specifice sportului pentru toți la creșterea calității vieții cetățenilor din județul Caraș-Severin, Editura Neutrino, Reșița.
6. Dacica, L., (2013), Managementul sportului pentru toți, Editura de Vest, Timișoara.
7. Dacica, L., (2013), Activități de timp liber, Note de curs, Reșița.
8. Crosset, T.W. (2001). “Sociology of sport”. În D. Baltes și N. Smelser (eds.). International encyclopedia of social and behavioral sciences. Oxford: Pergamon Press.
- Gasparini, W. (2000). Sociologie de l’organisation sportive. Paris: Edition La Decouverte&Syros.
9. Hosu. I. (coord.). (2002). Youth issues and challenges in South-Eastern Europe. Cluj-Napoca: Civitas Foundation for Civil Society.
10. Roberts, G.,C. (1992). Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
11. Zamfir, C. (1993). Calitatea vieții.

8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor.	Aplicații practice	2
2. Tipuri de activități motrice de timp liber	Aplicații practice	2

3. Programe sportive de timp liber: Joggingul	Aplicații practice	2
4. Programe sportive de timp liber: Turismul.	Aplicații practice	2
5. Programe moderne de întreținere a sănătății: aerobic dans, stepp aerobic, kangoo jumps.	Aplicații practice	4
6. Programe moderne de întreținere a sănătății: Tae- bo, Kick boxing, Street dance.	Aplicații practice	2
7. Programe moderne de întreținere a sănătății: Bosu, Fitball.	Aplicații practice	2
8. Programe moderne de întreținere a sănătății: Pilates, Stretching.	Aplicații practice	2
9. Activități motrice în centrele sociale.	Aplicații practice	2
10. Ora de sport în centrele pentru persoane vârstnice.	Aplicații practice	2
Aspecte ale activității motrice în diferite etape ale vieții	Aplicații practice	2

#### Bibliografie

Bota, A., (2006) – Exerciții fizice pentru viața activă – Activități motrice de timp liber, Editura Cartea Universitară.

Cârstea, G., (1982). Sociologia sportului. Note de curs. București.

Chiolero A., (2007) Jacot-Sadowski I, Faeh D. Association of cigarettes smoked daily with obesity in a gene

Colibaba-Evuleț, D., Dacica, L., Bichescu, A., ., (2012), Strategic Development Project for Specific Activities

Dacica, L., (2012), Contribuția activităților specifice sportului pentru toți la creșterea calității vieții cetățenilor

Dacica, L., (2013), Managementul sportului pentru toți, Editura de Vest, Timișoara.

Dacica, L., (2013), Activități de timp liber, Note de curs, Reșița.

Hosu. I. (coord.). (2002). Youth issues and challenges in South-Eastern Europe. Cluj-Napoca: Civitas Found

Roberts, G.,C. (1992). Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.

Zamfir, C. (1993). Calitatea vieții.

1.

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

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, cluburi sportive școlare, unități de învățământ) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea noțiunilor teoretice fundamentale, aptitudini psihomotrice, principii și metode de instruire, lecția de educație fizică.	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Prezență 80%	Portofoliu	20%
	Participare la activitățile practice de teren		30%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			

- Portofoliu, minim nota 5 la examen, 80% prezență la activitățile practice.

Data completării  
21.04.2022

Semnătura titularului de disciplină  
Conf. univ. dr. Dacica Liliana

Semnătura directorului de departament  
Conf. univ. dr. Alin Marius Baciu