

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE (la Reșița)

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	ACTIVITĂȚILE SPORTIVE EXTRACURRICULARE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Rohozneanu Dan Mihai						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Rohozneanu Dan Mihai						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Op.

### 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 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					6
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>Activități de timp liber</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Competențe generale și specifice dobândite prin studierea disciplinelor menționate</li> </ul>

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

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezentarea la seminar la ora stabilită în orar, întocmirea temelor, comportament academic</li> <li>Prezența în procent de 50% din totalul seminarelor.</li> </ul>

### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea cunoștințelor științifice fundamentale, a conceptelor, teoriilor și a procedurilor metodice de bază din domeniul Științei sportului și educației fizice în activitatea profesională;</li> <li>• Capacitatea de a transmite și de a valorifica cunoștințele și metodele învățate;</li> <li>• Cunoașterea, înțelegerea și aplicarea permanentă a celor mai recente rezultate științifice;</li> <li>• Aplicarea principiilor și a mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile fizice ludice, gimnice și recreative.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale interdisciplinare, specifice desfășurării programelor și/sau proiectelor de cercetare în domeniul Științei sportului și educației fizice;</li> <li>• Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice domeniului Științei sportului și educației fizice;</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea de către studenți a cunoștințelor teoretice, metodologice și practice necesare în vederea desfășurării de activități extracurriculare.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea capacității de planificare și organizare a activităților extracurriculare, valorificând timpul liber în mod creativ și profitabil;</li> <li>• Adaptarea activităților extracurriculare la nivelul și potențialul elevilor și a posibilităților materiale existente în școală sau în mediul extrașcolar</li> <li>• Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea activităților extracurriculare, respectul față de valori și etica domeniului</li> <li>• Dezvoltarea competențelor necesare proiectării, organizării, realizării și evaluării activităților extracurriculare.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Educația formală, nonformală, informală	Curs interactiv	2
Activitățile extracurriculare. Noțiuni introductive	Curs interactiv	2
Tipuri de activități extracurriculare	Curs interactiv	2
Conținutul și structura unui program pentru activitățile extracurriculare	Curs interactiv	2
Timpul liber și recreerea în ontogeneză	Curs interactiv	2
Noțiuni legate de activitățile turistice	Curs interactiv	2
Turismul. Turismul sportiv	Curs interactiv	2
Organizarea activităților de turism în cadrul unităților de învățământ	Curs interactiv	2
Inițierea, pregătirea și organizarea unei excursii/deplasări/drumetii școlare	Curs interactiv	2
Inițierea, pregătirea și organizarea unei competiții sportive școlare	Curs interactiv	2
Noțiuni de orientare sportivă/orientare turistică	Curs interactiv	2
Organizarea și desfășurarea unei tabere școlare	Curs interactiv	2

Norme de conduită și atitudine față de protecția mediului înconjurător	Curs interactiv	2
Colocviu	Curs interactiv	2
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bota, Aura, <i>Activități motrice de timp liber</i>, București, Editura Discobolul, 2011</li> <li>2. Chirazi M., Honceriu C., Oprean A., <i>Alpinism</i>, Editura Univ."Al. I. Cuza", Iași, 2014</li> <li>3. Ivan Corina, <i>Jogging</i>, București, Editura Discobolul, 2010</li> <li>4. Marianu M., Mărcuț P., <i>Inițiere în orientare sportivă</i>, Editura Universității din Oradea, 2005</li> <li>5. Mureșan Elena, <i>Înotul utilitar-aplicativ și vâslit</i>, Editura Univ. Spiru Haret, București, 2001</li> <li>6. Pelin, Florin, Stelian Stroe, Dumitru Vasilescu, <i>Excursii și drumeții</i>. Program de formare activități sportive extracurriculare București, Editura Discobolul, 2010</li> <li>7. Teodorescu A., <i>Turism și orientare sportivă</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 2001</li> </ol>		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Educația formală, nonformală, informală	Explicația, conversația și demonstrația	2
Activitățile extra curriculare. Noțiuni introductive	Explicația, conversația și exercițiul	2
Tipuri de activități extra curriculare	Explicația, conversația și demonstrația	2
Conținutul și structura unui program pentru activitățile extra curriculare	Explicația și demonstrația	2
Timpul liber și recreerea în ontogeneză	Explicația, conversația și exercițiul	2
Noțiuni legate de activitățile turistice	Explicația și demonstrația	2
Turismul. Turismul sportiv	Explicația, conversația și exercițiul	2
Organizarea activităților de turism în cadrul unităților de învățământ	Explicația și demonstrația	2
Inițierea, pregătirea și organizarea unei excursii/deplasări/drumeții școlare	Explicația, conversația și exercițiul	2
Inițierea, pregătirea și organizarea unei competiții sportive școlare	Explicația și demonstrația	2
Noțiuni de orientare sportivă/orientare turistică	Explicația, conversația și exercițiul	2
Organizarea și desfășurarea unei tabere școlare	Explicația, conversația și demonstrația	2
Norme de conduită și atitudine față de protecția mediului înconjurător	Explicația, conversația și exercițiul	2
Colocviu	Colocviu	2
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chirazi M., <i>Cicloturism</i>, Editura Pim, Iași, 2014.</li> <li>2. Enoiu Răzvan, <i>Vâslit aplicativ: noțiuni de bază</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004.</li> <li>3. Honceriu, C., <i>Turism și orientare turistică: îndrumar practico-metodic</i>, Editura UAIC, 2007.</li> </ol>		

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității locale, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) 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	Însușirea, cunoașterea și aplicarea corectă a conceptelor și noțiunilor activităților sportive extra curriculare	Oral	60%
10.5 Seminar	Realizarea unui portofoliu cu activitățile de la seminar	Scris	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dobândirea unui pachet minimal de cunoștințe teoretice și metodice, specifice disciplinei studiate.</li><li>• Portofoliul să cuprindă cel puțin cinci teme întocmite corect la activitatea de seminar.</li></ul>			

Data completării: 18.06.2024	Semnătura titularului de curs Lector. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu	Semnătura titularului de seminar Lector. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu
Data avizării:	Responsabil program Conf. univ. dr. Ionică Cărăbaș	Director departament Conf. univ. dr. Marius Alin Baci