



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați
1.2 Facultatea	Educație fizică și sport
1.3 Departamentul	Jocuri sportive și educație fizică
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licența
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Activități de timp liber						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf dr. Savu Vasile Catalin						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector dr. Stoica Leonard						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		83			
3.9 Total ore pe semestru		125			
3.10 Numărul de credite		5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Înșușirea principiilor didactice prevăzute în aria curriculară “Educație fizică și sport”
4.2 de competențe	Implementarea cunoștințelor teoretice cu cele practice în contextul participării active la întregirea competențelor propuse.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Interactiv
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Aplicarea activității bazate pe sinteză, evoluție și diferențierea fenomenelor și obiectelor domeniului studiat



6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire/învățare, cu accent interdisciplinar (2,00 credit): - Argumentarea, interpretarea și operarea cu concepte privind omul, sistem bio-psiho-social hipercomplex, precum și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă. - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv. - Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive. - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive corespunzătoare programului de studiu. - Identificarea modelelor și implementarea acestora în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor, dar și ale conducerii activităților de educație fizică și sportive. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă (1,00 credite): - Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării fizice privind optimizarea capacității biomotrice. - Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului. - Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă/grad de pregătire/activități specifice. - Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță. - Utilizarea metodelor, tehnicilor și procedurilor de formare/perfecționare a deprinderilor necesare folosirii spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/lecții și activități de educație fizică și sportive. C6 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului (1,00 credite) - Adaptarea structurii grupului de elevi și/ sau a practicanților de educație fizică și sport la cerințele, mijloacele și standardele specifice ale educației fizice și sportive - Aplicarea metodelor de analiză specifice managementului și marketingului pentru evaluarea activității sportive și a acțiunilor grupurilor de practicanți ai activităților de educație fizică și sportive - Folosirea principiilor consacrate pentru elaborarea unui proiect de optimizare a activității în mediul educațional specific și în afara lui - Identificarea cadrului legal și organizațional privind utilizarea metodelor de management al activităților de educație fizică și sport în contextul general al cererii și ofertei de servicii specifice - Identificarea și descrierea proceselor și relațiilor din cadrul grupului (practicanți de activități de educație fizică și sportive, echipa de specialiști și voluntari) din perspectiva managementului activităților specifice.
	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 (0,50 credite) - CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (0,50 credite)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dobândirea unor noțiuni teoretice și practice legate de formele educației permanente în procesul de pregătire umană: realități, necesități, perspective. - Formarea de comportamente pentru pregătirea umană cu implicații în profilaxia pericolelor contemporane ale sănătății: stresul și anxietatea, sedentarismul și obezitatea, mediul și regenerarea, internetul și cartea, mișcarea și nutriția.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea domeniului – a noțiunilor fundamentale și de formare a capacităților de a organiza și conduce activități educativ-recreative pe tot timpul vieții, instrument de menținere și dezvoltare a sănătății individului.



- Acțiuni specifice, practice: exprimări recreative : artistice moderne (aerobic, euritmie, artă, turism rural etc), sporturi extreme, dar și pentru păstrarea tradiționalului (serbări și diferite festivități).

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
Definirea conceptelor; abordarea sistemică; structură; problematica abordată. Loisir – ul stil de viață	- expunerea și comunicarea, - documentarea și analiza diferențiată, - lucru în în colectiv, simularea de situații,	Dezvoltarea capacității creative și de analiză prin utilizarea internetului și a tehnologiei moderne de predare (Power point)
Ideal, funcții, teorii, obiective, elemente de referință		
Formarea personalității tânărului și pregătirea acestuia pentru viață		
Analiza componentială a timpului liber consumat		
Contribuția loisiru-lui la realizarea competențelor cognitive		
Dezvoltarea gândirii creatoare în valorificarea fenomenului studiat. Extinderea cunoștințelor teoretice de viață lansate prin programe europene		
Bibliografie Bota A. – <i>Kinesologie</i> , Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2007. Dragnea A și colab. - <i>Teoria activităților motrice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999. Dragnea A și colab. - <i>Teoria sporturilor</i> , Editura Fest, București, 2002. Ploșteanu C. – <i>Etica sportivă și arta de a trăi</i> (Loisir), Editura Fundației „Dunărea de jos” Galați, 2006 Ploșteanu C. – <i>Activități de timp liber</i> , Editura Fundației „Dunărea de jos” Galați, 2006. Voiculescu F. - <i>Analiza resurse-nevoi și managementul strategic în învățământ</i> . Editura Aramis, București, 2004		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Sportul și educația; efectele educației prin activități în aer liber; educația fizică și sportului parte integrantă a asistenței primare și a stării de sănătate; cauzele și efectele unor posibile neglijențe cu repercursiuni ulterioare în procesul de pregătire umană; profilaxia și activitatea sportivă recreativă și de agrement	Descrierea, explicația, demonstrația, conversația, analiza de situații	Asigurarea unor deprinderi de viață pentru formarea de priceperi și deprinderi intelectual bio-motrice corespunzătoare activităților de timp liber pentru sănătate la toate vârstele. Interpretarea corectă a cunoștințelor teoretice, implementarea lor în activități specifice educației fizice și sportului.
Transferul educației prin aventură: turismul rural, turismul la mare și la munte; sporturi extreme		
Efectele stării de sănătate la condițiile de viață actuale: sedentarism, obezitate, tutunul, alcoolul, nutriție.		
Mijloace de angrenare în activitatea de timp liber raportată la sportul și educația pentru sănătate.		
Aplicații utilitare, programe educaționale.		
Bibliografie Ploșteanu C. – <i>Activități de timp liber</i> , Editura Fundației „Dunărea de jos” Galați, 2006. Iacob I., Iacob, R. - <i>Sportul ca loisir</i> . Editura Demiriuc, Iași, 2005 Butnariu M. - <i>Organizarea activităților sportiv – recreative</i> , Editura Universității din Pitești, 2001		

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

Conținutul disciplinei corespunde nivelului de aspirații ale studenților și este elaborat în concordanță cu cerințele instituțiilor de învățământ de stat și particulare la nivel național și european.



Rezultatele așteptate sunt rodul dezvoltării gândirii viza-vi de valorificarea resurselor bio-motrice și psihice prin practica exercițiilor fizice pentru întreținere și de sănătate.
Asocierea implementării conținuturilor educației fizice și sportului constă în implementarea valorii resurselor umane și materiale ce trebuie ridicată la rangul de cultura fizică, valori constrânse de implicarea comunității academice și sociale. Interferența universității prin formatorii de opinie licențiați în cadrul structurilor instituțiilor sociale guvernamentale și neguvernamentale ce pot contribui la diversificarea fenomenului de masă "sănătatea".

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Nivelul cunoștințelor teoretice realizate printr-o continuitate de opinie și de cercetare a viitorilor formatori de cadre de specialitate	Testare sumativă (test grilă)	70%
10.5 Seminar/laborator	Urmărirea finalităților educației recreative prin care să se asigure căi de perfecționare a fenomenului de studiu	Testări formative	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cerințe minime de promovare : - Studiu individual și prezentarea unui referat (6-10 pag.) cu teme recreative. Temele să fie concepute din disciplinele specifice educației fizice și sportului și din cele conexe, să aibă conținut și finalitate domeniului studiat și cercetat. - Frecvența la orele de seminar să fie de peste 80%, iar conduita la activități să fie de un nivel academic corespunzător.			

Data completării

21.09.2022

Semnătura titularului de curs
Conf. univ.dr.Savu Catalin Vasile

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr.Stoica Leonard

Data avizării în catedră

Semnătura șefului catedrei
Prof.univ.dr.
Petronel Moisesescu