

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	DPPD
1.3. Departamentul	
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	<i>MASTER</i>
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă/ Cod C.O.R: 23 Specialiști în învățământ 232001 Profesori în învățământul profesional 233001 Profesori în învățământul secundar/gimnazial 234101 Profesori în învățământul primar și preșcolar 2269 Specialiști în domeniul sănătății neclasificați în grupele de baza anterioare 226909 - cercetător în educație fizică și sport 226910 - asistent de cercetare în educație fizică și sport 226911 - consilier sportiv

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	ACTIVITATI MOTRICE DE TIMP LIBER						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Brindescu Sorin						
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Brindescu Sorin						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6. lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					54
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutorat					10
Examinări					4
3.7. Total ore studiu individual	54				
3.8. Total ore pe semestru	82				
3.9. Număr de credite	3				

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

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de curs dotată cu aparatură audio-video;</li> <li>• Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>• Terenul de sport dotat cu aparatura necesară pentru desfășurarea activităților practice.</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>

### 6.Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei in FD din

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de a familiariza studenții cu mijloacele activităților motrice de timp liber și de a transmite informații utile cu privire la sarcinile și caracteristicile acestei discipline.</li> </ul>
Abilități	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să definească și să utilizeze terminologia ;</li> <li>• Să cunoască evoluția fenomenului activităților motrice de timp liber;</li> <li>• Să explice caracteristicile și sarcinile activităților motrice de timp liber;</li> <li>• Să conceapă complexe de dezvoltare fizică generală ținând cont de particularitățile de vârstă.</li> <li>• Să demonstreze și să explice tehnica de execuție a procedeele tehnice;</li> <li>• Implicarea în activități științifice, elaborarea unor articole și studii de specialitate;</li> </ul>

Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</li> <li>• Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor.</li> <li>• Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</li> <li>• Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie.</li> <li>• Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</li> </ul>
-------------------------------	--

## 7. Conținuturi

7.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în domeniul activităților motrice de timp liber	Prelegerea, problematizarea	<i>Crearea de grupe de lucru în vederea identificării activităților motrice de timp liber.</i>
2. Aspecte sociale, politice, economice ale activităților motrice de timp liber.	Prelegerea, problematizarea	<i>Stabilirea de legături cu alte domenii în care activitățile motrice pot crea beneficii.</i>
3. Sportul de timp liber – forme de practicare și adresabilitatea și motivația practicării.	Prelegerea, problematizarea	<i>Stimularea studenților în găsirea de pargii motivationale pe categorii de vârstă, sex, capacități motrice, etc.</i>
4. Aspecte pedagogice și organizatorice ale sportului de timp liber	Prelegerea, problematizarea	<i>Soluții organizatorice și pedagogice în funcție de mărimea grupului.</i>
5. Finanțarea activităților de sport de timp liber	Prelegerea, problematizarea	<i>Adaptarea activităților în funcție de costul practicării și identificarea surselor de finanțare.</i>
6. Campanii de promovare a sportului de timp liber – Federația Română Sportul	Prelegerea, problematizarea	<i>Identificarea de asociații implicate în programe de activități motrice de timp liber și posibilitatea creării de asocieri.</i>

pentru Toți		
7. Doppingul – fenomen al sportului de timp liber	Prelegerea, problematizarea	<i>Sustinatoarele de efort intre legalitate si dopaj, stabilirea aspectelor etice si morale ale folosirii acestora.</i>
Bibliografie 1. EPURAN Mihai - Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, București, 2005 2. DRAGNEA A., BOTA Aura - Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1999 3. CHELLADURAI, P. - Human resource management in sport and recreation, Human Kinetics, Champaign, IL,2006		
7.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Tendințe și caracteristici ale consumatorilor de sport de timp liber(4 ore)	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	Se lucreaza individual, pe perechi si pe grupe.
2. Sporturi, ramuri de sport practicate în timpul liber pe categorii de vârstă(4 ore)	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	Se lucreaza pe grupe si in echipe.
3. Organizații ofertatoare de sport de timp liber(2 ore)	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	Implicare participative in activitatile altor organizatii.
4. Forme de organizare a sportului de timp liber (2 ore)	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	Se exerseaza pentru identificarea celor mai eficiente mijloace folosind metoda analitica vs metoda globala.
5. Programe, proiecte și activități în sportul de timp liber(2 ore)	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	Se exerseaza frontal.

**Bibliografie**

1. EPURAN Mihai - Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, București, 2005
2. DRAGNEA A., BOTA Aura - Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1999
3. CHELLADURAI, P. - Human resource management in sport and recreation, Human Kinetics, Champaign, IL, 2006

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

- Conținutul disciplinei este adecvat domeniului deoarece face posibilă dobândirea de către studenți a unor noțiuni teoretice și practice privind activitățile de timp liber pentru diverse categorii sociale și pe categorii de varsta.

**9. Evaluare**

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Cunoașterea noțiunilor prezentate la curs	Examen scris (E)	20%
9.5. Lucrări practice	Participarea activă la activitățile practice de laborator	Evaluare pe parcursul semestrului (A)	50%
	Realizarea și prezentarea proiectului	Prezentări, dezbateri (P)	30%
Nota finală =			
<b>9.6. Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cunoașterea în linii mari a problematicii cursului</li> <li>○ Stăpânirea la nivel minimal a mijloacelor și metodicii de învățare și consolidare</li> </ul>			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament

26.01.2022