

FIȘA DISCIPLINEI

EDUCAȚIE FIZICĂ, anul universitar 2016-2017

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Performanța în sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	LICENTA
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei				ACTIVITATI MOTRICE DE TIMP LIBER BODYBUILDING, JOGGING, ORIENTARE SPORTIVĂ						
2.2	Titularul activităților de curs				-						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Conf. univ. dr Macri Aurelia						
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	L

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs	7	3.6	S / L / P	7
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								9
Tutorat								4
Examinări								2
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	31						
3.8	Total ore pe semestru	45						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	SALA B 125
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specific educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportive. Elaborarea unui program de bună practică, armonizat cu cele din UE. 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. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului educație fizică și sport.
Competențe transversale	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

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor teoretice și metodice în predarea modalităților moderne de practicare a exercițiilor fizice pentru o viață activă.
7.2 Obiectivele specifice	Os1 Constientizarea studenților în privința importanței practicării exercițiilor fizice, ca parte integrantă a acțiunii educaționale, ca imperativ al societății moderne; Os2Capacitarea studenților cu noțiuni științifice de practicare a exercițiilor fizice în timpul liber și de recreere prin mișcare. Os3Formarea capacității de a elabora structuri de exerciții și programe de lucru - aplicații în scopul utilizării lor ca activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Timpul liber în bugetul de timp al persoanei- definiții, concepte, funcții, componente.	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
2	Loisirul – concept, caracteristici, funcții, evoluție, clasificări, aspecte specifice diferitelor popoare	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Formarea capacității de practicare independentă a exercitiilor fizice la nivelul categoriei tinere de populație	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Recreerea prin efort fizic.	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
5	Activitățile moderne de timp liber: turismul sportiv, tendința spre aventură și risc	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
6	Activitățile motrice de timp liber: obstacole în calea practicării lor; strategii pentru înlăturarea acestor obstacole.	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
7	Educția pentru timpul liber – aspecte generale, formarea specialiștilor în conducerea activităților motrice de timp liber, loisirului nociv	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă			Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Jocuri de mișcare, stafete și parcururi aplicative pentru dezvoltarea capacităților motrice și formarea deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative și specifice disciplinelor sportive	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
2	Mersul în forță și joggingul	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
3	Fitnessul: aspecte metodice pentru rezistența cardiovasculară, mobilitate, fitness muscular, compoziție corporală	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
4	Gimnastica aerobă: caracteristici și aspecte practico-metodice	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
5	Orientare turistică sportivă – aspecte practico - metodice	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
6	Excursii și drumeții: aspecte metodice – organizatorice, montarea și demontarea cortului	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	
7	Activități de timp liber pentru vârsta a III-a	1 ora	Expunere, prelegere, exersare	

Bibliografie.

Bota, A., 2006, exerciții fizice pentru o viață activă, cartea universitară;
 Dragnea, A., 1999, Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și pedagogică București,;
 Dumazedier, J., 1966, Loisir et culture, Paris;
 Epuran M., Horghidan, V., 1994, Psihologia educației fizice, ANEFS, București;
 Niculescu, I. 2003, Jocuri de mișcare, Ed Univ. Pitești
 Macri A., 2007, Tehnica și metodică exercițiilor atletice, Ed, Universitaria Craiova,
 Popescu G, 2003, Impact aerob, Ed. Perpressicus, București;
 Suciu, A., 1998, Sportul pentru toți, federația Română sportul pentru toți, București;
 Macri A. 2009, Activități de timp liber, ed. Universitaria, Craiova
 Macri A. 2009, Activități motrice de loisir, ed. Universitaria, Craiova
 Macri A. 2013, Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, , note de curs ed. Universitaria, Craiova

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

Disciplina activitati de timp liber urmareste capacitarea studenților cu notiuni teoretice despre mobilitățile cu rol în construcția loisirului a căror multiplicare a dus la crearea de noi comportamente, structural schimbate, în ceea ce privește turismul de afaceri, turismul urban și turismul sportiv. Se conturează o nouă cultură turistică în care coexistă cunoașterea, practicile ludice, aventura sau chiar riscul. Crearea unor competențe de concepere și implementare în practica pedagogică a unor programe educative extrașcolare sub forma activităților turistice sportive și de socializare în grup. Formarea competențelor teoretice și metodice privind valorile educative ale activităților de timp liber. Considerații despre formarea specialiștilor în conducerea activităților motrice de timp liber. Aspecte educaționale privind prevenirea loisirului nociv.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 curs	• Evaluare finală: examen scris	Examen scris , evaluarea cunoștințelor predate	50%
10.4 lucrari practice/ seminar	• Activitate practică:	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor predate în pregramele de fitness	20%
	• Activitate practică activitate seminar/lp	Implicarea în dezbateri, prezentari, pregătirea referatelor curente	10%
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	10%
	• Prezența la lucrările practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
10.6 Standard minim de performanță	Prezentarea unei imagini clare și corecte asupra noțiunii de timp liber și a gradului de ocupare a acestuia cu activități motrice. Stapanirea noțiunii de loisir și în special înțelegerea funcțiilor acestuia, clasificarea activităților de loisir după diferiți autori și criterii, conștientizarea studenților cu privire la importanța cunoașterii modalităților moderne de practicare a activităților de loisir.		

Data completării
octombrie 2016

Titular de curs,
conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de seminar / laborator, conf. Macri Aurelia Cristina

Data aprobării în Consiliul departamentului,
octombrie 2016

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Cretu Marian

Director de departament,
(beneficiar)
Prof.univ.dr. Niculescu Ionela