

FIȘA DISCIPLINEI

ACTIVITATI MOTRICE DE TIMP LIBER BODYBUILDING, JOGGING, ORIENTARE SPORTIVĂ
anul universitar 2021-2022

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	Educație fizica si sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	LICENTA EFS
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație fizica si sportivă/profesor în învățământul primar si gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					ACTIVITATI MOTRICE DE TIMP LIBER BODYBUILDING, JOGGING, ORIENTARE SPORTIVĂ					
2.2	Titularul activităților de curs					CONF. MACRI AURELIA CRISTINA					
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	C	2.7	Regimul disciplinei S/O	L

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								17
Tutorat								10
Examinări								3
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	cunostinte minimale despre modalitatile de petrecere a timpului liber prin utilizarea exercitiilor fizice
4.2	De competențe	competente de organizare si conducere a activitatilor de timp liber

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	SALA B 126
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala 126

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C2Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C3. 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;
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competentelor teoretice și metodice în predarea modalităților moderne de practicare a exercitiilor fizice pentru o viață activă.
7.2 Obiectivele specifice	Os1Constientizarea studentilor in privința importanței practicării exercitiilor fizice, ca parte integrantă a actiunii educationale, ca imperativ al societății moderne; Os2Capacitarea studentilor cu notiuni științifice de practicare a exercitiilor fizice în timpul liber și de recreere prin mișcare. Os3Formarea capacitatii de a elabora sructuri de exercitii și programe de lucru - aplicatii in 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 exercițiilor 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	Educația pentru timpul liber – aspecte generale, formarea specialiștilor în conducerea activităților motrice de timp liber, loisirului nociv	1	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
Bibliografie. Bota, A., 2006, exerciții fizice pentru o viață activă, cartea universitară; Macri A., 2007, Tehnica și metodică exercițiilor atletice, Ed, Universitaria Craiova, Popescu G, 2003, Impact aerobic, Ed. Perpressicus, 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 Macri A.C., 2016, Suport de curs, Ed univ din Pitești				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă			Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Jocuri de mișcare, stafete și parcursuri aplicative pentru dezvoltarea capacităților motrice și formarea deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative și specifice disciplinelor sportive	2	Expunere, prelegere, exersare	
2	Mersul în forță și joggingul	2	Expunere, prelegere, exersare	
3	Fitnessul: aspecte metodice pentru rezistența cardiovasculară, mobilitate, fitness muscular, compoziție corporală	2	Expunere, prelegere, exersare	
4	Gimnastica aerobica: caracteristici și aspecte practico-metodice	2	Expunere, prelegere, exersare	
5	Orientare turistică sportivă – aspecte practico - metodice	2	Expunere, prelegere, exersare	
6	Excursii și drumetii: aspecte metodice – organizatorice, montarea și demontarea cortului	2	Expunere, prelegere, exersare	
7	Activități de timp liber pentru vârsta a III-a	2	Expunere, prelegere, exersare	

Bibliografie.

Bota, A., 2006, exerciții fizice pentru o viață activă, cartea universitară;
 Macri A., 2007, Tehnica și metodică exercițiilor atletice, Ed, Universitaria Craiova,
 Popescu G, 2003, Impact aerobic, Ed. Perpressicus, 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

Macri A.C., 2016, Suport de curs, Ed univ din Pitesti

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

Disciplina activitati de timp liber urmareste capacitatea 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: colocviu	Examen scris , evaluarea cunoștințelor predate	30%
10.4 lucrari practice/ seminar	• Activitate practică:	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor predate în pregamele de fitness	20%
	• Activitate practică activitate seminar/lp	Implicarea în dezbateri, prezentari, pregătirea referatelor curente	20%
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	20%
	• Participare 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
30 Septembrie 2021

Titular de curs,
conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de seminar / laborator, conf. Macri Aurelia Cristina

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 septembrie 2021

Director de departament,
CONF univ.dr. Mihailescu Liviu