

FIȘA DISCIPLINEI

ACTIVITATI MOTRICE DE TIMP LIBER BODYBUILDING, JOGGING, ORIENTARE SPORTIVĂ
anul universitar 2023-2024

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București-Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și 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 fizică și sportivă/profesor în învățământul primar și 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 și 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	C2 Organizarea 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 competențelor teoretice și metodice în predarea modalităților moderne de practicare a exercitiilor fizice pentru o viață activă.
7.2 Obiectivele specifice	Os1 Constientizarea studentilor in privința importanței practicării exercitiilor fizice, ca parte integrantă a acțiunii educationale, ca imperativ al societății moderne; Os2 Capacitarea studentilor cu notiuni științifice de practicare a exercitiilor fizice în timpul liber și de recreere prin mișcare. Os3 Formarea capacitatii de a elabora structuri 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- definitii, concepte, functii, componente.	1	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
2	Loisirul – concept, caracteristici, functii, evolutie, clasificări, aspecte specifice diferitelor popoare	1	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Formarea capacității de practicare independentă a exercitiilor fizice la nivelul categoriei tinere de populatie	1	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Recreerea prin efort fizic.	1	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
5	Activitățile moderne de timp liber: turismul sportiv, tendinta spre aventură și risc	1	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
6	Activitățile motrice de timp liber: obstacole în calea practicării lor; strategii pentru înlăturarea acestor obstacole.	1	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
7	Educatia pentru timpul liber – aspecte generale, formarea specialistilor în conducerea activitatilor motrice de timp liber, loisirului nociv	1	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
Bibliografie. Macri A., 2007, Tehnica și metodica exercitiilor atletice, Ed, Universitaria Craiova, 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				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă			Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Jocuri de miscare, stafete și parcururi aplicative pentru dezvoltarea capacitatilor motrice și formarea dprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative și specifice disciplinelor sportive	1	Expunere, prelegere, exersare	
2	Mersul in forta și joggingul	1	Expunere, prelegere, exersare	
3	Fitnessul: aspecte metodice pentru rezistenta cardiovasculară, mobilitate, fitness muscular, compozitie corporală	1	Expunere, prelegere, exersare	
4	Gimnastica aerobica: caracteristici și aspecte practico-metodice	1	Expunere, prelegere, exersare	
5	Orintare turistică sportivă – aspecte practico - metodice	1	Expunere, prelegere, exersare	
6	Excursii și drumetii: aspecte metodico – organizatorice, montarea și demontarea cortului	1	Expunere, prelegere, exersare	
7	Activitati de timp liber pentru varsta a IIIa	1	Expunere, prelegere, exersare	

Bibliografie.

Macri A., 2007, Tehnica și metodica exercitiilor atletice, Ed, Universitaria Craiova,

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 noțiuni teoretice despre mobilitățile cu rol în construcția loisirului a căror multiplicare a dus la creerea 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. Creerea 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
29 Septembrie 2023

Titular de curs,
conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de seminar / laborator, conf. Macri Aurelia Cristina

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29 septembrie 2023

Director de departament,
CONF univ.dr. Mihailescu Liviu