



## FIȘA DISCIPLINEI

### Activități de timp liber în medii diferite, anul universitar 2025-2026

#### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități motrice curriculare și extracurriculare / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

#### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Activități de timp liber în medii diferite					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin Gabriel					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin Gabriel					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	IV	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	DS

#### 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 înv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>97 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								3
Examinări								2
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	97						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	
4.2	de rezultate ale învățării	

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia

#### 6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a cunoștințelor teoretice, metodologice și practice necesare în vederea desfășurării activităților de timp liber în medii diferite.
6.2 Obiectivele specifice	<p><b>a.) Obiective cognitive</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei.</li><li>2. Utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici EFS.</li><li>3. Explicarea și interpretarea noțiunilor de „loisir” și timp liber</li><li>4. Explicarea și interpretarea noțiunilor și conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei.</li><li>5. Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor.</li><li>6. Capacitatea de a alcătui și conduce un program liber ales privind activitățile sportive de timp liber.</li><li>7. Implicarea în activități științifice cu disciplina studiată.</li></ol> <p><b>b.) Obiective procedurale</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei.</li></ol> <p><b>c.) Obiective atitudinale</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice;</li><li>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</li><li>• □ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea activităților de timp liber, respectul față de valori și etica domeniului.</li></ol>



## 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C5 - Adaptează predarea la capacitățile elevului C7 - Menține legătura cu personalul educational C8. Monitorizează comportamentul elevului
Competențe transversale	CT1 Lucrează în echipe CT2 Isi menține aptitudinile fizice

## 8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>Înțelegerea principiilor de diferențiere pedagogică și aplicarea metodelor moderne de instruire diferențiată și adaptativă în educația fizică și sport</li><li>Identifica cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ</li><li>Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.</li></ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><li>Aplicarea unor strategii didactice flexibile pentru a răspunde nevoilor individuale ale elevilor.</li><li>Capacitatea de a ajusta sarcinile motrice și de a personaliza exercițiile în funcție de abilitățile și limitările fiecărui elev.</li><li>Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.</li><li>Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.</li><li>Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.</li><li>Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>Asumarea responsabilității pentru crearea unui mediu de învățare incluziv și echilibrat, adaptat nevoilor fiecărui elev.</li><li>Promovarea unui sistem de predare adaptiv, bazat pe feedback constant și ajustarea obiectivelor de învățare.</li><li>Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității</li><li>Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale</li><li>Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.</li><li>Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.</li><li>Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.</li><li>Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.</li></ul>

## 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Timpul. Gestionarea eficientă a timpului	2	Curs interactiv	Calculator, Videoproiector
2	Loisirul. Activitatea sportivă ca loisir.	2		
3	Managementul activităților de loisir și a celor recreative.	2		
4	Taxonomia activităților sportive de timp liber	2		
5	Activități de turism sportiv de iarnă	2		
6	Activități de turism sportiv de vară	2		
7	Training outdoor (educația în aer liber)/ team-building-ul	2		
Bibliografie				
Băban, A., & Colipa, L. (2016). Psihologia timpului liber. Editura Polirom				
Harris, E. S., & Rollo, S. D. (2018). Leisure and Recreation: Concepts, Perspectives, and Trends. Routledge.				
POP, C., L., HANTĂU, C., NAE, C., I., CIOMAG, R.,V., 2015, <i>Educația fizică în învățământul superior economic</i> , Editura Pro Universitaria, București				
MITULESCU, S., 2008, <i>Studii în domeniul tineretului: traiectorii și stiluri de viață</i> , Editura Didactică si Pedagogică, București				
NKOSI, SIBONISO, C., 2016, <i>Confrence "Pricing European options : a model-free approach"</i> University of the Western Cape				
OPRESCU, D., 1981, <i>Timpul liber și înstrăinarea umană</i> , Editura Politică, București				
RATON, B., 2019, <i>Timed – Rezolved Spectroscopy, An experimental Perspective</i> , 1 st. Edition, CRC Press				
ȘANDOR, S. D., 2013, <i>Metode și tehnici de cercetare în științele sociale</i> , Editura Tritonic, Cluj-Napoca				
WALLWORK, A., 2017, <i>"Free Time."</i> In Wordsearches, Cham: Springer International Publishing				
WHYTE, C., CHELSEA, 2019, <i>Paradox-free time travel</i> , New Scientist 244, no. 3261				
ZAMFIR, C., COORD., 2017, <i>Raportul social al ICCV 2017, Starea socială a României, Calitatea vieții: situația actuală și perspective pentru anul 2038</i> , Academia Română, Institutul				



Național de Cercetare a Calității Vieții

GHIMISLIU, F., G., 2024, Suport de curs de uz intern: *Activități de timp liber în medii diferite*- Master AMCE  
Turker, E. A., & Kizildag, M. (2016). *Leisure and Recreation in Urban Environments*. Springer.

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Noi practici sportive (pe plan național și internațional): - Sporturi pe apă	2	Prezentare de referate și discuții tematice	Calculator, Videoproiector
2	- Sporturi în aer	4		
3	- Sporturi pe sol	4		
4	- Sporturi pe roți	4		
5				
6				
7				

Bibliografie

Austin, C., J., Marmodoro, A., Roselli, A., 2022, *Time and Free Will*. Cham: Springer International Publishing  
D&D RESEARCH, LEO BURNETT, LEO YOUTH II, 2016, *European foundation for the improvement of living and working conditions (eurofound), 3rd european quality of life survey. quality of life in europe: impacts of the crisis*, Publications office of the european union, Luxembourg  
HUNTUL, M. J., AND D. LESNIC, 2017, *Determination of time-dependent coefficients and multiple free boundaries*, Eurasian Journal of Mathematical and Computer Applications 5, no. 3  
HULL, D., G., 2003, *Free final time*. In: *Optimal control theory for application*, Springer New York  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE STATISTICĂ (INS), 2015, *Utilizarea timpului în România*, Comunicat de presă, nr. 307 din 20 decembrie 2015, București  
INSTITUTUL NAȚIONAL PENTRU CERCETARE ȘI FORMARE CULTURALĂ (INCFC), *BAROMETRUL DE CONSUM CULTURAL 2015, Preferințe, practici și tendințe*, Editura Pro Universitaria, București  
KONSEK-CIECHONSKA, JUSTYNA, 2019, *TAX ON FREE TIME*, Knowledge International Journal 31, no. 1  
LUCA, A. S.(COORD.), 2013, *Tânăr în România: noi valori, noi identități*, Editura Institutul European, Iași  
BĂDINCU, G., 2015, *Contribuții privind ameliorarea calității vieții la persoanele adulte prin implementarea programelor sportive de agrement*, Universitatea Transilvania din Brașov  
EUROSTAT, UNIUNEA EUROPEANĂ, 2016, *Analytical report on subjective wellbeing*, Luxembourg: Publications Office of the European Union, DOI:10.2785/318297  
POP, C., L., HANTĂU, C., NAE, C., I., CIOMAG, R., V., 2015, *Educația fizică în învățământul superior economic*, Editura Pro Universitaria, București  
MITULESCU, S., 2008, *Studii în domeniul tineretului: traiectorii și stiluri de viață*, Editura Didactică și Pedagogică, București  
NKOSI, SIBONISO, C., 2016, *Confrence "Pricing European options : a model-free approach"* University of the Western Cape  
OPRESCU, D., 1981, *Timpul liber și înstrăinarea umană*, Editura Politică, București  
RATON, B., 2019, *Timed – Rezolved Spectroscopy, An experimental Perspective*, 1 st. Edition, CRC Press  
ȘANDOR, S. D., 2013, *Metode și tehnici de cercetare în științele sociale*, Editura Tritonic, Cluj-Napoca  
WALLWORK, A., 2017, *"Free Time."* In Wordsearches, Cham: Springer International Publishing  
WHYTE, C., CHELSEA, 2019, *Paradox-free time travel*, New Scientist 244, no. 3261  
ZAMFIR, C., COORD., 2017, *Raportul social al ICCV 2017, Starea socială a României, Calitatea vieții: situația actuală și perspective pentru anul 2038*, Academia Română, Institutul Național de Cercetare a Calității Vieții  
GHIMISLIU, F., G., 2024, Suport de curs de uz intern: *Activități de timp liber în medii diferite*- Master AMCE

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

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen.	Examen scris	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	• Activitatea la orele de seminarii		30
	• Referat ca temă de casă	Analiza modului de realizare a referatului	20

11.6. Condiții de promovare

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București**  
**Centrul Universitar Pitești**  
**Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică**



Data completării  
30.09.2024

Titular de curs,  
.....

Titular de seminar / laborator,  
.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2024

Director de departament,  
(prestator)  
.....

Director de departament,  
(beneficiar),  
.....

Data aprobării în Consiliul FSEFI,

Decan FSEFI,  
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU