



FIȘA DISCIPLINEI

Activități de timp liber la persoanele cu dizabilități, anul universitar 2024-2025

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	Asistență Medicală și Kinetoterapie
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	Kinetoterapia la persoanele cu dizabilități

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina												
2.1	Denumirea disciplinei					Activități de timp liber la persoanele cu dizabilități						
2.2	Titularul activităților de curs					-						
2.3	Titularul activităților de laborator					-						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	AP / O	

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	laborator	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	laborator	14
Distribuția fondului de timp								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								18
Tutoriat								15
Examinări								14
Alte activități								
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 dotată cu videoproiector și ecran.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de laborator cu aparatura din dotare.

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unei înțelegeri aprofundate a principiilor teoretice și metodologice ale activităților de timp liber pentru persoanele cu dizabilități și formarea competențelor necesare pentru proiectarea, implementarea și evaluarea intervențiilor recreative adaptate, în vederea îmbunătățirii calității vieții și integrării sociale a acestora.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Înțelegerea conceptelor de timp liber și loisir și a rolului acestora în procesul de reabilitare și integrare socială a persoanelor cu dizabilități.Cunoașterea caracteristicilor specifice ale persoanelor cu cerințe speciale și identificarea modalităților prin care activitățile de timp liber pot contribui la dezvoltarea autonomiei și incluziunii acestora.Analiza și aplicarea strategiilor de adaptare a activităților recreative în funcție de tipul și gradul dizabilității.Dezvoltarea competențelor necesare pentru organizarea, coordonarea și evaluarea programelor de timp liber destinate persoanelor cu dizabilități, având în vedere nevoile individuale și contextul socio-cultural.Conștientizarea importanței suportului social în facilitarea participării la activități recreative și identificarea metodelor prin care familia, comunitatea și instituțiile pot sprijini integrarea prin loisir.Formarea și exersarea abilităților metodologice și organizatorice necesare implementării eficiente a activităților de timp liber ca parte a unui program complex de reabilitare.Dezvoltarea capacității de a proiecta, adapta și conduce activități recreative pentru diferite categorii de dizabilități, utilizând metode și tehnici adecvate.Exersarea abilităților de evaluare și monitorizare a impactului activităților de timp liber



	<p>asupra bunăstării și integrării persoanelor cu dizabilități.</p> <ul style="list-style-type: none">• Îmbunătățirea competențelor de comunicare interpersonală și profesională, esențiale pentru lucrul în echipe multidisciplinare și colaborarea cu beneficiarii și familiile acestora.• Utilizarea metodelor esențiale de investigare și analiză (anchetă, studii de caz, evaluare) în dezvoltarea și implementarea strategiilor de intervenție prin activități de timp liber.
--	--

7. Competențe specifice vizate și rezultatele învățării

Competența	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
C1. Oferă feedback constructiv.	Describe principiile comunicării eficiente și strategiile de oferire a unui feedback constructiv în contextul fizioterapiei. Interpretează impactul feedback-ului asupra motivației și progresului pacienților cu dizabilități în procesul de reabilitare.	Formulează feedback clar, obiectiv și orientat spre îmbunătățirea performanței pacienților sau a colegilor din echipă interdisciplinară. Adaptează tonul și conținutul feedback-ului în funcție de nevoile individuale ale pacientului sau ale studentului în procesul de formare.	Își asumă un rol activ în ghidarea pacienților și a cursanților, oferind recomandări relevante pentru optimizarea recuperării sau a învățării. Demonstrează autonomie în autoevaluare și îmbunătățirea propriului stil de comunicare pentru a maximiza eficiența feedback-ului.
C3. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate.	Describe metodele și instrumentele de evaluare utilizate în monitorizarea progresului pacienților și a eficienței intervențiilor fizioterapeutice. Explică rolul analizei datelor clinice și al indicatorilor de performanță în optimizarea strategiilor terapeutice.	Aplică tehnici de măsurare și evaluare a progresului funcțional al pacienților, utilizând metode standardizate. Interpretează rezultatele obținute și ajustează planul de intervenție în funcție de răspunsul pacientului la tratament.	Coordonează procesul de monitorizare a progresului, asigurând colectarea și analiza corectă a datelor. Își asumă responsabilitatea îmbunătățirii continue a metodelor de evaluare, bazându-se pe cele mai recente dovezi științifice. Elaborează rapoarte detaliate privind evoluția pacienților și eficiența programelor terapeutice, contribuind la optimizarea practicii în fizioterapie.
C5. Dezvolta un stil de instruire.	Identifică principiile pedagogice și metodele eficiente de instruire aplicabile în fizioterapie. Recunoaște importanța personalizării strategiilor educaționale în funcție de stilurile de învățare ale cursanților.	Experimentează diferite tehnici de predare pentru a adapta procesul de instruire la nevoile studenților și pacienților. Structurează conținutul educațional într-un mod clar, logic și accesibil. Valorifică feedback-ul primit pentru a îmbunătăți metodele și stilul de instruire.	Ajustează continuu strategiile de instruire în funcție de progresul și dificultățile întâmpinate de cursanți. Modelează prin propriul exemplu bune practici didactice și profesionale în domeniul fizioterapiei. Optimizează procesul educațional prin integrarea unor metode inovative și tehnologii moderne de predare.
C6. Utilizează diferite canale de comunicare.	Recunoaște importanța diversificării canalelor de comunicare în funcție de contextul profesional și de publicul țintă (pacienți, studenți, echipa medicală). Analizează caracteristicile și avantajele diferitelor tipuri de comunicare (verbală, nonverbală, scrisă, digitală) în fizioterapie.	Selectează canalele de comunicare adecvate pentru a transmite eficient informațiile către pacienți, studenți și colegi. Adaptează mesajele în funcție de nivelul de înțelegere și de nevoile interlocutorului. Exersează o comunicare clară, empatică și profesională prin diverse mijloace, inclusiv întâlniri,	Coordonează utilizarea eficientă a canalelor de comunicare pentru a asigura un flux optim de informații în echipa medicală. Evaluează impactul diferitelor metode de comunicare asupra înțelegerii și colaborării dintre profesioniști și pacienți. Aplică soluții inovatoare în



		e-mailuri, platforme online și materiale educaționale.	integrarea tehnologiilor moderne pentru îmbunătățirea comunicării în domeniul fizioterapiei.
C8. Oferă instruire în legătura cu măsurile de siguranță și securitate.	Describe reglementările legale și procedurile standardizate privind siguranța și securitatea în fizioterapie. Analizează importanța măsurilor de prevenire a riscurilor și protecției pacienților și personalului în cadrul activităților de reabilitare.	Instruiește personalul și pacienții cu privire la protocoalele de siguranță, inclusiv utilizarea corectă a echipamentelor și gestionarea riscurilor. Realizează sesiuni educaționale interactive pentru a asigura înțelegerea și aplicarea măsurilor de siguranță. Monitorizează respectarea măsurilor de siguranță și corectează eventualele nereguli în timpul activităților de fizioterapie.	Asigură conformitatea cu standardele de siguranță în cadrul proceselor de instruire și tratament. Dezvoltă proceduri interne pentru instruirea continuă a echipei și pacienților privind siguranța și prevenirea accidentelor. Promovează o cultură a siguranței prin evaluarea continuă a riscurilor și îmbunătățirea constantă a protocolului de securitate
C9. Promovează sănătatea.	Stabilește relația dintre prevenirea bolilor și menținerea unui stil de viață sănătos în contextul fizioterapiei. Identifică factorii care influențează sănătatea pacienților și aplică strategii educaționale adecvate pentru promovarea unei vieți sănătoase.	Elaborează programe de prevenție și educație pentru sănătate destinate pacienților, adaptate nevoilor acestora. Promovează comportamente sănătoase prin consiliere și instruire, în vederea îmbunătățirii calității vieții pacienților.	Inițiază campanii educaționale și programe comunitare pentru promovarea sănătății la nivelul populației sau al pacienților. Contribuie la crearea unor strategii durabile pentru prevenirea bolilor și optimizarea stării de sănătate prin intervenții fizioterapeutice.
C10. Furnizează practica clinică avansată în fizioterapie.	Compară cele mai recente cercetări și tehnici avansate în fizioterapie, aplicabile în diverse condiții patologice și reabilitare. Identifică intervențiile clinice adecvate pentru cazuri complexe și personalizate, bazate pe dovezi științifice.	Aplică tehnici avansate de fizioterapie în evaluarea și tratamentul pacienților cu afecțiuni complexe. Integrează diverse modalități terapeutice pentru a personaliza planurile de tratament, monitorizând progresul pacientului în mod constant.	Coordonează practica clinică avansată, asigurându-se că sunt respectate standardele etice și profesionale ale fizioterapiei. Dezvoltă planuri de tratament personalizate, demonstrând autonomie în deciziile clinice și în gestionarea cazurilor complexe. Monitorizează progresul pacienților și evaluează eficiența intervențiilor, ajustându-le în funcție de necesitățile acestora.
CT1. Își asuma responsabilitatea.	Recunoaște importanța responsabilității personale și profesionale în contextul practicii fizioterapeutice și educaționale. Analizează cadrul legal și etic al profesiei, precum și implicațiile deciziilor luate în tratamentele pacienților.	Demonstrează un comportament profesional prin asumarea deciziilor și rezultatelor acestora, atât în fața pacienților, cât și a echipei de lucru. La inițiativa în gestionarea sarcinilor complexe, asigurându-se că toate aspectele procesului de tratament sau învățare sunt îndeplinite la standarde înalte.	Își asumă responsabilitatea pentru propriile acțiuni și rezultatele obținute, în contextul colaborării cu alți profesioniști din domeniul medical. Acționează autonom în luarea deciziilor clinice și educaționale, având în vedere impactul acestora asupra pacienților și colegilor.
CT2. Gândește analitic.	Evaluează importanța abordării analitice în diagnosticarea și tratamentul afecțiunilor	Evaluează informațiile disponibile și elaborează soluții bazate pe o analiză detaliată a contextului	Își asumă responsabilitatea pentru procesul analitic, asigurându-se că deciziile



	pacientului, utilizând datele clinice și rezultatele evaluărilor. Stabilește metodele de analiză a informațiilor pentru identificarea celor mai eficiente intervenții terapeutice în fizioterapie.	clinic, istoricului pacientului și datelor științifice. Descompune problemele complexe în componente mai simple pentru a facilita identificarea celor mai eficiente intervenții și soluții.	sunt bine fundamentate și justificate științific. Acționează autonom în utilizarea abilităților analitice pentru a răspunde provocărilor și schimbărilor în tratamentele fizioterapeutice.
CT3. Protejează sănătatea celorlalți.	Describe principiile fundamentale ale sănătății publice și importanța prevenției în protejarea sănătății pacienților și a comunității. Analizează reglementările și protocoalele de siguranță aplicabile în fizioterapie pentru a minimiza riscurile și a preveni accidentele.	Aplică măsuri de siguranță și prevenire, atât în tratamentele individuale ale pacienților, cât și în activitățile educaționale. Promovează comportamente sănătoase în rândul pacienților și al echipelor de lucru, prin educație și exemplu personal.	Își asumă responsabilitatea de a asigura siguranța pacienților, colegilor și a întregii echipe în timpul procedurilor fizioterapeutice. Dezvoltă și menține practici de siguranță în mediul clinic, demonstrând autonomie în luarea deciziilor care vizează protejarea sănătății celorlalți.
CT4. Instruiește pe ceilalți.	Stabilește principii și tehnici pedagogice eficiente aplicabile instruirii în fizioterapie. Compară diverse stiluri de învățare și adaptează strategii educaționale pentru a răspunde nevoilor fiecărui cursant sau pacient.	Concepe și structurează sesiuni de instruire clare și eficiente, utilizând diverse metode și instrumente didactice. Împărtășește cunoștințele și abilitățile în mod clar și accesibil, adaptându-le la nivelul de înțelegere al celor instruiți.	Dezvoltă programe educaționale și sesiuni de formare continuă pentru colegi și pacienți, demonstrând autonomie în gestionarea procesului de instruire. Ghidează și sprijină dezvoltarea profesională a celor care învață, asumându-și responsabilitatea pentru succesul acestora.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Fundamentele activității fizice și recreative pentru persoanele cu dizabilități. Definiții, clasificări și terminologie esențială (activitate fizică, activitate motrică, dizabilitate, handicap, deficiență). Impactul dizabilității asupra funcționării individului și indicațiile efortului fizic adaptat.	2	Prelegerea, Expunerea, Dezbaterea	Calculator, Videoprojector, Suport documentar în format Power – Point
2	Dimensiunea psihosocială a timpului liber la persoanele cu dizabilități. Percepția asupra timpului liber, importanța educației pentru timp liber, rolul activităților recreative în dezvoltarea autonomiei și îmbunătățirea calității vieții.	2		
3	Nevoile, barierele și facilitățile de acces la activitățile de timp liber pentru persoanele cu dizabilități. Factori care influențează participarea în activități recreative, identificarea barierelor (fizice, sociale, economice, psihologice) și soluții pentru îmbunătățirea accesibilității.	2		
4	Activitățile recreative ca strategie de promovare a sănătății și bunăstării. Impactul activităților de timp liber asupra sănătății fizice, psihice și sociale la persoanele cu dizabilități. Modele de intervenție pentru îmbunătățirea stării de bine.	2		
5	Legislație și politici privind accesul persoanelor cu dizabilități la activități recreative. Drepturile fundamentale privind participarea la activități de timp liber, legislația națională și internațională privind recreația incluzivă, bune practici pentru implementarea programelor accesibile.	2		
6	Recreația terapeutică și activitățile fizice adaptate. Definiție, scopuri și metode de implementare a recreației terapeutice. Adaptarea activităților fizice pentru persoane cu diferite tipuri de dizabilități (fizice, intelectuale, senzoriale, mentale). Exemple de	2		



	bune practici și tendințe actuale.			
7	Proiectarea și implementarea programelor de timp liber pentru persoanele cu dizabilități. Principii metodologice în elaborarea programelor recreative, criterii de selecție a activităților în funcție de tipul și severitatea dizabilității, evaluarea impactului programelor asupra beneficiarilor.	2		
Bibliografie				
1. Catalano, H., & Albușescu, I. (2022). <i>Pedagogia jocului și a activităților ludice</i> . Editura Presa Universitară Clujeană.				
2. Gerding, L., & Hunter, G. (2021). <i>Physical education and movement in Waldorf schools</i> . Floris Books.				
3. Grigore, C., & Simon, S. (2015). <i>Activități de timp liber pentru tineri</i> . Editura Politehnica.				
4. Haeghele, J.A., Hodge, S.R., & Shapiro, D.R. (Eds.). (2022). <i>Routledge handbook of adapted physical education</i> . Taylor & Francis Ltd.				
5. Horvat, M. (2018). <i>Developmental and adapted physical activity assessment</i> (2nd ed.). Human Kinetics.				
6. Lima, E.J. (2023). <i>Adapted physical education</i> . Our Knowledge Publishing.				
7. Sbenghe, T. (2008), <i>Kinesiologie – știința mișcării</i> , Editura Medicală, București.				
8. Sbenghe, T., Berteanu, M., Savulescu, S.E. (2019), <i>Kinetologie</i> , Editura Medicală.				
9. Winnick, J. P. (2016). <i>Adapted physical education and sport</i> (6th ed.). Human Kinetics Publishers.				
10. Winnick, J. P. (2021). <i>Adapted physical education and sport</i> (7th ed.). Human Kinetics.				
11. Winnick, J.P., & Porretta, D.L. (Eds.). (2016). <i>Adapted physical education and sport</i> (6th ed.). Human Kinetics.				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Explorarea percepției asupra dizabilității și rolului activităților recreative în îmbunătățirea calității vieții. Exerciții de conștientizare a stereotipurilor, analiza atitudinilor și evaluarea beneficiilor activităților de timp liber asupra sănătății fizice, mentale și sociale ale persoanelor cu dizabilități.	2	Expunerea, Gândirea reflexivă, Dezbaterea, Lucrul în grup, Studiul de caz, Descoperirea dirijată	Planșe anatomice, date anamnestice, fișe de examinare, interviul, echipamente specifice
2	Evaluarea funcțională a persoanelor cu dizabilități în raport cu nevoia de recreere și timp liber. Identificarea punctelor forte și a nevoilor individuale, analiza nivelului de participare în activitățile recreative și adaptarea intervențiilor în funcție de capacitățile și preferințele beneficiarilor.	2		
3	Strategii educaționale pentru promovarea unui stil de viață activ și participativ. Dezvoltarea competențelor sociale și a autonomiei în gestionarea timpului liber, recunoașterea resurselor disponibile, luarea deciziilor privind activitățile recreative și planificarea unui program de acord individualizat.	2		
4	Recreația terapeutică ca instrument de abilitare și reabilitare. Proiectarea și aplicarea unor activități recreative adaptate pentru îmbunătățirea funcționalității fizice și cognitive, monitorizarea progresului și evaluarea impactului asupra stării de bine.	2		
5	Adaptarea activităților fizice și a jocurilor dinamice la persoanele cu dizabilități. Principii metodologice pentru organizarea jocurilor și activităților motrice în spații convenționale și improvizate, utilizarea echipamentelor adaptate și implementarea strategiilor de incluziune.	2		
6	Integrarea activităților recreative în mediul școlar și comunitar. Analiza barierelor și facilităților existente în sistemul educațional și în comunitate, elaborarea de soluții pentru creșterea accesibilității și dezvoltarea unor programe incluzive de recreere și socializare.	2		
7	Proiectarea și implementarea unor programe de sport adaptat pentru persoane cu dizabilități. Selectarea și adaptarea activităților sportive în funcție de tipul dizabilității, stabilirea obiectivelor individualizate și crearea unui mediu recreațional sigur și motivant.	2		
Bibliografie				
1. Catalano, H., & Albușescu, I. (2022). <i>Pedagogia jocului și a activităților ludice</i> . Editura Presa Universitară Clujeană.				
2. Gerding, L., & Hunter, G. (2021). <i>Physical education and movement in Waldorf schools</i> . Floris Books.				
3. Grigore, C., & Simon, S. (2015). <i>Activități de timp liber pentru tineri</i> . Editura Politehnica.				
4. Haeghele, J.A., Hodge, S.R., & Shapiro, D.R. (Eds.). (2022). <i>Routledge handbook of adapted physical education</i> . Taylor & Francis Ltd.				
5. Horvat, M. (2018). <i>Developmental and adapted physical activity assessment</i> (2nd ed.). Human Kinetics.				
6. Lima, E.J. (2023). <i>Adapted physical education</i> . Our Knowledge Publishing.				
7. Sbenghe, T. (2008), <i>Kinesiologie – știința mișcării</i> , Editura Medicală, București.				
8. Sbenghe, T., Berteanu, M., Savulescu, S.E. (2019), <i>Kinetologie</i> , Editura Medicală.				



9. Winnick, J. P. (2016). *Adapted physical education and sport* (6th ed.). Human Kinetics Publishers.
10. Winnick, J. P. (2021). *Adapted physical education and sport* (7th ed.). Human Kinetics.
11. Winnick, J.P., & Porretta, D.L. (Eds.). (2016). *Adapted physical education and sport* (6th ed.). Human Kinetics..

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

Conținutul disciplinei a fost ajustat în urma schimbului de bune practici cu cadrele didactice din alte universități, prin participarea la conferințe și simpozioane științifice. De aceea acest conținut este în concordanță atât cu așteptările comunității epistemice, cât și cu cerințele angajatorilor din domeniu, pentru a facilita incluziunea pe piața muncii a viitorilor absolvenți.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Puncte pe activitate
10.4 Curs	Evaluare finală	Lucrare scrisă	50
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Participarea activă la procesul didactic (30 p)	Evaluarea progresului pe parcurs (quiz-uri, discuții libere, postări de comentarii pe platforma online)	50
	Rezolvarea temelor de casă – referate, studii de caz (20 p)	Probă orală – prezentarea temei de casă	

10.6. 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.

Data completării
.....

Titular de curs,
.....

Titular de seminar / laborator,
.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,
26.09.2024

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Constantin CIUCUREL

Director de departament,
(beneficiar),
Prof.univ.dr. Constantin CIUCUREL

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

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