



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 din 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 universitare	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Programul de studii universitare	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei/ (ro)	ACTIVITĂȚI DE TIMP LIBER ÎN MEDII DIFERITE						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	GHIMIȘLIU FLORIN-GABRIEL						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	GHIMIȘLIU FLORI- GABRIEL						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul/	IV	2.6. Tipul de evaluare/	E	2.7 Statutul disciplinei	Op
2.8 Categoria formativă	DS	2.9 Codul disciplinei/	UPB.18.M4.A.05-07				

3. Timpul total (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					95
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					
Examinări					2
Alte activități (dacă există):					
3.7 Total ore studiu individual	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul.
4.2 de rezultate ale învățării	Nu este cazul.



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (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 seminarului	Sală de seminar cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.

6. Obiectiv general

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.

7. Rezultatele învățării

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

8. Metode de predare

Procesul de predare va explora metode de predare expozitive (prelegerea, expunerea), conservative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini, desene, grafice, diagrame și scheme, astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și asimilat.



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	1. Timpul 1.1. Generalități 1.2. Gestionarea eficientă a timpului	2
II	2. Loisirul 2.1. Conceptul de loisir 2.1. Loisirul - activitate sportivă	2
III	3. Managementul activităților de loisir 3.1. Loisirul – activitate recreativă.	2
IV	4. Taxonomia activităților sportive de timp liber 4.1. Activitatea motrică recreativă 4.2. Mijloacele și metodele antrenamentului	2
V	5. Activități de turism sportiv de iarnă 5.1. Tipologia sporturilor de iarnă pentru toate vârstele 5.2. Echipamentele pentru practicarea sporturilor de iarnă	2
VI	6. Activități de turism sportiv de vară 6.1. Tipologia sporturilor de vară 6.2. Echipamentele pentru practicarea sporturilor de vară	2
VII	7. Training outdoor (educația în aer liber) 7.1. Concept 7.2. Organizare 7.3. Percepție și perspective	2
Total		14
Bibliografie GHIMISLIU, F. G., 2024 , Suport de curs de uz intern: <i>Activitati de timp liber in medii diferite</i> - Master AMCE. 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		

Aplicații seminar		
Nr crt	Conținutul	Nr. ore
1.	Noi practici sportive (pe plan național și internațional): - Sporturi pe apă	2
2.	- Sporturi în aer	4
3.	- Sporturi pe sol	4



4.	- Sporturi pe roți	4
Total:		14

Bibliografie

GHIMISLIU, F. G., 2024, Suport de curs de uz intern: *Activitati de timp liber in medii diferite*- Master AMCE
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 (INCF),
BAROMETRUL DE CONSUM CULTURAL 2015, *Preferințe, practici și tendințe*, Editura Pro Universitaria, București
KONSEK-CIECHOŃSKA, 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
BĂDINCUI, 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 – Resolved 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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor la examen.	Examen scris	50
10.5 Seminar/ Lucrări practice/	• Activitatea la orele de seminarii		30
	• Referat ca temă de casă	Analiza modului de realizare a referatului	20
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.			



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



Data completării
28.09.2025

Titular de curs
Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin

Titular(ii) de aplicații
Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin

Data avizării în
departament
29.09.2025

Director de departament
Conf.univ.dr. Liviu Emanuel Mihăilescu

Data aprobării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU
