

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2020-2021
Anul de studiu II / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie și motricitate specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	<i>Kinetoterapie și motricitate specială</i> - kinetoterapeut cod COR 226405 - profesor cultură fizică medicală cod COR 226406 - fiziokinetoterapeut cod COR 226401

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Activități de timp liber		2.2. Cod disciplină	KMS II 18			
2.3. Titularul activității de curs	Lector Univ. Dr. Șimon Sorin						
2.4. Titularul activității de seminar	Lector Univ. Dr. Șimon Sorin						
2.5. Anul de studiu	2	2.6. Semestrul	2	2.7. Tipul de evaluare	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	F

3. Timpul total estimat

3.1. Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual		22			
3.8 Total ore din planul de învățământ		28			
3.9 Total ore pe semestru		50			
3.10 Numărul de credite		2			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu laptop, videoproiector, ecran
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală de curs dotată cu laptop, videoproiector, ecran

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptori de nivel
C6 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.	C6.1 Descrierea structurii și a modului în care funcționează organizațiile care oferă servicii de kinetoterapie, în relația lor dinamică cu piața C6.2 Descrierea și explicarea proceselor organizaționale ce constituie contextul serviciilor kinetoterapeutice; explicarea relației dintre cerere și ofertă pe piața serviciilor de kinetoterapie. C6.3 Identificarea schimbărilor care se produc în organizațiile care oferă servicii de kinetoterapie, a necesității implementării în practică a diferitelor particularități organizaționale și a standardelor ocupaționale. C6.4 Identificarea criteriilor relevante în evaluarea calității proceselor de management în organizațiile ofertante de servicii de kinetoterapie. C6.5 Identificarea factorilor care influențează managementul activităților proprii și al altor persoane din echipa multidisciplinară de intervenție.
Competențe transversale	Nu este cazul

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea cu noi metode de învățare, posibilitatea de a oferi studenților cunoștințe despre filozofia și valorile vieții care stau la baza programelor de educație prin aventură
7.2 Obiectivele specifice	Participare activă la activitățile organizate în natură

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de calitate a vieții și dimensiunile calității vieții. – 1 ora	Prelegere / Expunere	
2. Conceptul de timp liber, sportul pentru toți și preocupările de timp liber. – 1 ora	Prelegere / Expunere	
3. Funcțiile sportului pentru toți și activitățile de timp liber. – 1 ora	prelegere / expunere	
4. Activitățile de timp liber. Cum se face un proiect. – 1 ora	Prelegere / Expunere	
5. Sportul de loisir și educația – 1 ora	Prelegere / Expunere	
6. Programe sportive de timp liber: Joggingul – 1 ora	Prelegere / Expunere	
7. Programe sportive de timp liber: Turismul. – 1 ora	Prelegere / Expunere	
8. Programe moderne de întreținere a sănătății: aerobic dans, stepp aerobic, kangoo jumps. – 1 ora	Prelegere / Expunere	
9. Programe moderne de întreținere a sănătății: Tae- bo, Kick boxing, Street dance. – 1 ora	Prelegere / Expunere	
10. Programe moderne de întreținere a sănătății: Bosu, Fitball. – 1 ora	Prelegere / Expunere	
11. Programe moderne de întreținere a sănătății: Pilates, Stretching. – 1 ora	Prelegere / Expunere	
12. Jocuri dinamice, competiții tradiționale.- 1 ora	Prelegere / Expunere	
13. Activități sportive recreative: Paintball, Mountain - Bike, Escalada. – 1 ora	Prelegere / Expunere	
14. Managementul și beneficiile practicării activităților de timp liber.- 1 ora	Prelegere / Expunere	

1. Bota, A., (2006) – Exerciții fizice pentru viața activă – Activități motrice de timp liber, Editura Cartea Universitară
2. Dacica, L., (2012), Contribuția activităților specifice sportului pentru toți la creșterea calității vieții cetățenilor din județul Caraș-Severin, Editura Neutrino, Reșița;
3. Dacica, L., (2013), Managementul sportului pentru toți, Editura de Vest, Timișoara;
4. Dacica, L., (2013), Activități de timp liber, Note de curs, Reșița;

8.1 Lucrari practice	Metode de predare	
1.Noțiuni introductive despre: calitatea vieții, sport pentru toți, timp liber, activități de timp liber. – 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	
2.Bugetul de timp liber și folosirea lui eficientă în slujba optimizării calității vieții.- 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	
3. Educația pentru o viață activă. Sportul pentru toți, sportul de timp liber.- 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	
4+5. Structuri sportive implicate în sportul pentru toți. Strategii de motivare a publicului larg pentru activitatea sportivă de loisir.- 2 ora	Explicații însoțite de demonstrații	
6. Managementul activităților de timp liber. – 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	
7. Managementul proiectelor sportive de timp liber. – 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	
8.+9. Programe de dezvoltare a activităților sportive de timp liber – 2 ora	Explicații însoțite de demonstrații	
10.Asigurarea resurselor pentru fiecare program de dezvoltare – 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	
11 + 12. Programe de optimizare a activităților de loisir. – 2 ora	Explicații însoțite de demonstrații	
13.Tipuri de proiecte de timp liber – 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	
14. Evaluare – 2 ore		

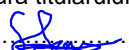
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

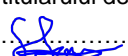
Disciplina raspunde cerintelor comunitatii epistemice, asociatiilor profesionale si a angajatorilor prin coninuturile ei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finala</i>	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen practic</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță: îndeplinirea standardelor minime prevăzute			Nota min. 5

Data completării
...1.10.2020.....

Semnătura titularului de curs
.....

Semnătura titularului de seminar
.....

Data avizării în departament
.....1.10.2020

Semnătura director de departament
.....