# FIŞA DISCIPLINEI

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea „Dunărea de Jos” din Galaţi |
| 1.2 Facultatea | Transfrontaliera |
| 1.3 Departamentul | de Ştiinţe Aplicate |
| 1.4 Domeniul de studii | Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Loisir – Fitness (la Chişinǎu) |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **Socializare prin mijloace de loisir si fitness** |
| )2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | II | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | Opț. |

1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | din care: 3.2 curs | 2 | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 56 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| Distribuţia fondului de timp |  |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 30 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | 40 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | 30 |
| Tutoriat | 30 |
| Examinări | 40 |
| Alte activităţi (consultaţii, participări competiţii studenţeşti, pregătire examinare finală, interes) | 4 |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 144 |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 200 |
| **3. 10 Numărul de credite** | 8 |

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum |  |
| 4.2 de competenţe | * Implementarea cunoştinţelor teoretice cu cele practice în contextul participării active la întregirea competenţelor propuse.
 |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare acursului | * Interactiv on-line
 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | * Aplicarea activităţii bazate pe sinteză, evoluţie, diferenţierea fenomenelor şi obiectelor domeniului studiat.
 |

**6. Competenţele specifice acumulate**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenţe profesionale** | **C2.** *Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire/învăţare, cu accent interdisciplinar* **(2,00 credit):*** Argumentarea, interpretarea şi operarea cu concepte privind omul, sistem bio-psiho-social hipercomplex, precum şi aplicarea metodologiei generale de organizare şi desfăşurare a procesului instructiv-educativ specific activităţilor de educaţie fizică şi sportivă.
* Conceperea şi prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive, programelor de timp liber şi activităţilor extracurriculare cu specific sportiv.
* Conceperea, selectarea şi aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerinţele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităţilor practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sportive.
* Definirea şi utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităţilor de educaţie fizică şi sportive corespunzătoare programului de studiu.
* Identificarea modelelor şi implementarea acestora în procesul de predare-învăţare pe baza definirii şi utilizării principiilor de bază ale lecţiilor, dar şi ale conducerii activităţilor de educaţie fizică şi sportive.

**C4.** *Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă* **(1,00 credite):*** Abordarea procesuală a motricităţii specifice mijloacelor educaţiei fizice şi sportive, prin folosirea legilor creşterii şi dezvoltării fizice privind optimizarea capacităţii biomotrice.
* Explicarea mecanismelor motricităţii generale şi a mijloacelor educaţiei fizice şi sportului.
* Formularea obiectivelor de instruire şi de integrare socială pe cicluri de învăţământ/nivel de vârstă/grad de pregătire/activităţi specifice.
* Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potenţial biomotric şi de performanţă.
* Utilizarea metodologiilor, tehnicilor şi procedeelor de formare/perfecţionare a deprinderilor necesare folosirii spaţiului şi timpului în scop de relaţionare în activităţi specifice/lecţii şi activităţi de educaţie fizică şi sportive.

**C6** Utilizarea elementelor de management şi marketing specifice domeniului **(1,00 credite)*** Adaptarea structurii grupului de elevi şi/ sau a practicanţilor de educaţie fizică şi sport la cerinţele, mijloacele şi standardele specifice ale educaţiei fizice şi sportive
* Aplicarea metodelor de analiză specifice managementului şi marketingului pentru evaluarea activităţii sportive şi a acţiunilor grupurilor de practicanţi ai activităţilor de educaţie fizică şi sportive
* Folosirea principiilor consacrate pentru elaborarea unui proiect de optimizare a activităţii în mediul educaţional specific şi în afara lui
* Identificarea cadrului legal şi organizaţional privind utilizarea metodelor de management al activităţilor de educaţie fizică şi sport în contextul general al cererii şi ofertei de servicii specifice
* Identificarea şi descrierea proceselor şi relaţiilor din cadrul grupului (practicanţi de activităţi de educaţie fizică şi sportive, echipa de specialişti şi voluntari) din perspectiva managementului activităţilor specifice.
 |
| **Competenţe transversale** | * **CT1.** Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **(0,50 credite)**
* **CT2*.*** Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive
 |

1. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | * Dobândirea unor noţiuni teoretice şi practice legate de formele educaţiei permanente în procesul de pregătire umană: realităţi, necesităţi, perspective.
* Formarea de comportamente pentru pregătirea umană cu implicaţii în profilaxia pericolelor contemporane ale sănătăţii: stresul şi anxietatea, sedentarismul şi obezitatea, mediul şi regenerarea, internetul şi cartea, mişcarea

şi nutriţia. |
| 7.2 Obiectivele specifice | * Cunoaşterea domeniului – a noţiunilor fundamentale şi de formare a capacităţilor de a organiza şi conduce activităţi educativ-recreative pe tot timpul vieţii, instrument de menţinere şi dezvoltare a sănătăţii individului.
* Acţiuni specifice : practice, exprimări recreative : artistice moderne (aerobic, euritmie, artă, turism rural etc), sporturi extreme, dar şi pentru păstrarea unor tradiţii (serbări şi diferite festivităţi) specifice comunităţilor.
 |

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observaţii |
| C1. Analiza procesului de socializare a fiinţei umane prin mijloaceleculturii fizice – 4 ore | * expunerea şi comunicarea,
* documentarea şi analiza

diferenţiată,* lucru în colectiv, simularea de situaţii,
 | Dezvoltarea capacităţii creative şi de analiză prin utilizarea intenetului şi a tehnologiei moderne de predare (Power point) |
| C2. Caracteristici conceptuale ale procesului de socializare prin loisirsi fitness – 4 ore |
| C3. Sociologia timpului liber și integrarea socială prin activități deloisir si fitness – 4 ore |
| C4. Ideal, funcţii, teorii, obiective, elemente de referinţă – 2ore |
| C5 .Formarea personalităţii tânărului şi pregătirea acestuia pentruviaţă prin mijloace de loisir si fitness- 4 ore |
| C6. Analiza componenţială a timpului liber consumat – 2 ore |
| C7. Contribuţia loisir-ului la realizarea competenţelor cognitive -2ore |
| C8.Dezvoltarea gândirii creatoare în valorificarea fenomenuluistudiat. – 2 ore |
| C9. Valorificarea socializării prin mijloacele loissir – fitness – 4ore |  |  |
| Bibliografie**Bota A.** – *Kinesologie*, Editura Didactică şi Pedagogică, RA, Bucureşti, 2007.**Dragnea A şi colab**. - *Teoria activităţilor motrice*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti,1999.**Dragnea A şi colab**. - *Teoria sporturilor*, Editura Fest, Bucureşti, 2002.**Ploeşteanu C. –** *Etica sportivă şi arta de a trăi* (Loisir), Editura Fundaţiei „Dunărea de jos” Galaţi, 2006**Ploeşteanu C. –** *Activităţi de timp liber***,** Editura Fundaţiei „Dunărea de jos” Galaţi, 2006.**Voiculescu F. -** *Analiza resurse-nevoi şi managementul strategic în învăţământ*. Editura Aramis, Bucureşti, 2004**Mocanu G**. – Loisir. Activități motrice de timp liber, Editura GUP, Galați, 2018.**Epuran M. - Marolicaru M.** Metodologia cercetării activităţilor corporale. Cluj Napoca: Risoprint, 2004 **Gheorghiu A**. - Metodica implementării mijloacelor din fitness în procesul de integrare socială a femeilor de 35-45 ani., Chișinău, 2014.**Aftimiciuc O. - Chirazi M**. Fitness: teorie şi metodică. Iaşi: PIM, 2012. 156 p**Agabrian M**.- Sociologie generală. Iaşi. Editura Institutul European, 2003.**Bulzan C**. - Sociologia. Știința și disciplina de învățământ. București: ALL Educațional, 2008 |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode depredare | Observaţii |
| Sportul şi educaţia; efectele educaţiei prin activităţi în aer liber; educaţia fizică şi sportului parte integrantă a asistenţei primare şi a stării de sănătate; cauzele şi efectele unor posibile neglijenţe cu repercursiuni ulterioare în procesul de pregătire umană; profilaxia şiactivitatea sportivă recreativă şi de agrement | Descrierea, explicaţia,demonstraţia, conversaţia,analiza de situaţii | Asigurarea unor deprinderi de viaţă pentru formarea de priceperi şi deprinderi intelectual bio- motrice prin socializare corespunzătoareactivităţilor de timp liber pentru sănătate la toate vârsteleInterpretarea corectă a cunoştinţelor teoretice, implementarea lor în activităţi specifice educaţiei fizice şisportului. |
| Transferul educaţiei prin aventură: turismul rural, turismul la mare,turismul la munte; sporturi extreme |
| Efectele stării de sănătate la condiţiile de viaţă actuale: sedentarism,obezitate, tutun, alcool |
| Mijloace de angrenare în activitatea de timp liber raportată la sport,educaţie pentru sănătate |
| Aplicaţii utilitare, programe educaţionale |
| Bibliografie**Ploeşteanu C. –** *Activităţi de timp liber***,** Editura Fundaţiei „Dunărea de jos” Galaţi, 2006.**Iacob I., Iacob, R.** *- Sportul ca loisir*. Editura Demiriuc, Iaşi, 2005.**Butnariu M**. - *Organizarea activităţilor sportiv – recreative*, Editura Universităţii din Piteşti, 2001.**Mocanu G. –** Loisir. Activități motrice de timp liber, Editura GUP, Galați, 2018.**Epuran M. , Marolicaru M. -** Metodologia cercetării activităţilor corporale. Cluj Napoca: Risoprint, 2004 **Gheorghiu A. -** Metodica implementării mijloacelor din fitness în procesul de integrare socială a femeilor de 35-45 ani., Chișinău, 2014.**Aftimiciuc O., Chirazi M. -** Fitness: teorie şi metodică. Iaşi: PIM, 2012.**Agabrian M.-** Sociologie generală. Iaşi. Editura Institutul European, 2003. |

**Bulzan C. -** Sociologia. Știința și disciplina de învățământ. București: ALL Educațional, 2008

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conţinutul disciplinei corespunde nivelului de aspiraţii ale studenţilor şi este elaborat în concordanţă cu cerinţele instituţiilor de învăţământ de stat şi particulare la nivel naţional şi european.

Rezultatele aşteptate sunt rodul dezvoltării gândirii față de valorificarea resurselor bio-motirce şi psihice prin practica exerciţiilor fizice pentru întreţinere şi de sănătate, în conceptul socializării.

Asocierea implementării conţinuturilor educaţiei fizice şi sportului constă în implementarea valorii resurselor umane şi materiale ce trebuie ridicată la rangul de cultura fizică, valori constrânse de implicarea comunităţii academice şi sociale. Interferenţa universităţii prin formatorii de opinie licenţiaţi în cadrul structurilor instituţiilor sociale guvernamentale şi neguvernamentale ce pot contribui la diversificarea fenomenului de masă “sănătatea”.

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Ponderedin nota finală |
| 10.4 Curs | Nivelul cunoştinţelor teoretice realizate printr-o continuitate de opinie şi de cercetare aviitorilor formatori de cadre de specialitate | Testare sumativă (test grilă) | 50% |
| 10.5 Seminar/laborator | Urmărirea finalităţilor educaţiei recreative prin care să se asigure căi de perfecţionare a fenomenului de studiu | Testări formative | 50% |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| Cerinţe minime de promovare :* Studiu individual şi prezentarea unui referat (6-10 pag.) cu teme recreative. Temele să fie concepute din disciplinele specifice educaţiei fizice şi sportului şi din cele conexe, să aibă conţinut şi finalitate pentru domeniul studiat şi cercetat.
* Frecvenţa la orele de seminar să fie de peste 80%, iar conduita la activităţi să fie de un nivel academic corespunzător.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
|  |  |  |

Data avizării în catedră

Semnătura director departament