

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „BABEȘ – BOLYAI”
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DISCIPLINE TEORETICE ȘI KINETOTERAPIE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI AGREMENT ÎN TURISM

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI FIZICE RECREATIVE EXTRACURRICULARE INDOOR ȘI OUTDOOR						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. BARBOȘ ION-PETRE						
2.3 Titularul activităților de seminar /LP	Lect.dr. BARBOȘ ION-PETRE						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DA

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2. curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					1
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					42
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<input type="checkbox"/> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<input type="checkbox"/> Laborator dotat corespunzător cerințelor cu materiale speciale: videoproiector, mese, scaune, echipamente, aparate și instalații.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> C 1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. <input type="checkbox"/> C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială). <input type="checkbox"/> C 4. Realizarea programelor de inițiere în metodele de predare a jocurilor de societate, profilactice curative sau de recuperare. <input type="checkbox"/> C5. Utilizarea metodelor și tehnicilor de predare a tehnicilor și regulamentelor unor sporturi de divertisment.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice educației fizice de masă.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la însușirea echipamentelor, aparatelor și instalațiilor utilizate în kinetoterapie pentru: posturări, mobilizări pasive, transferuri, creșterea amplitudinii de mișcare, reeducarea mersului, stabilității și echilibrului, creșterea forței musculare și reeducarea funcționalității mâinii.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Formarea capacității de inițiativă în valorificarea timpului liber în mod creativ și profitabil. <input type="checkbox"/> Cunoașterea varietăților de forme de activități corporale recreative ce vin în întâmpinarea cerințelor unor grupuri sociale de vârstă, grad de pregătire fizică și gusturi diferite. <input type="checkbox"/> Conștientizarea flexibilității deosebite a activităților de loisir ce se pot practica în funcție de locul, timpul și spațiul avut la dispoziție (spații reduse sau generoase, improvizate sau special amenajate). <input type="checkbox"/> Relevarea faptului că activitățile de loisir pot fi practicate în scop de inițiere, întreținere, refacere sau sub formă competițională, datorită aplicabilității „educației fizice adaptate”. <input type="checkbox"/> Cunoașterea modului de punere în valoare a experiențelor cotidiene a influențelor și resurselor mediului înconjurător (mare, munte, familie, prieteni, vecini, loc de muncă, spații de agrement, natură, etc.)

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni introductive – definiție, conținut, clasificare, importanță, funcții ale activității de recreere.	Curs interactiv	1 oră
2. Delimitarea domeniului, Sportului Pentru Toți; conceptul de activitate corporală de loisir	Curs interactiv	2 ore

3. Rolul activitatilor de loisir in scopul socializarii, comunicarii si promovarii comportamentului prosocial intre indivizi.	Curs interactiv	2 ore
4. Factori motivationali pentru activitatea de loisir	Curs interactiv	2 ore
5. Modalitati de adaptare a activitatilor de loisir la conditiile de spatiu, timp, conditii materiale si umane, geo-spatiu, etc.	Curs interactiv	2 ore
6. Notiuni teoretice si demersuri pedagogice pentru activitatile de loisir sub forma de jocuri bilaterale : korfbal, hochei pe iarba.	Curs interactiv	2 ore
7. Notiuni teoretice si demersuri pedegogic referitoare la activitatile de loisir ca : freesby, flag, petanque, taijiquan, qi-gong	Curs interactiv	2 ore
8. Notiuni teoretice si demersuri pedagogice privind activitatile corporale de loisir orientare turistica, cicloturism, catarare, escalade, drumetii, excursii	Curs interactiv	1 oră
		Total 14 ore

Bibliografie		
1. Weinberg,R.,S.,1995, Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics, 2. Champaign,Il Buckworth, J., Dishman, R.,K., 2002, Exercise Psychology, Human Kinetics,Champaign, IL.		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Notiuni practice si exercitii metodice de Taijiqaun . 3. 4. 5. 6. 7 8 Notiuni practice si exercitii metodice pentru mini golf 9. 11. Notiuni practice si exercitii metodice pentru orientare turistica 12 Notiuni practice si exercitii metodice pentru ciclo turism 13. Notiuni practice si exercitii metodice pentru acrosport 14. Notiuni practice si exercitii metodice pentru jonglerie	Explicație, demonstrație	4 Ore
2. Notiuni practice si exercitii metodice pentru jocul de hochei pe iarba	Explicație, demonstrație	4 ore
3. Notiuni practice si exercitii metodice pentru jocul de bum-ball	Explicație, demonstrație	4 ore
4. Notiuni practice si exercitii metodice pentru jocul de freesby	Explicație, demonstrație	4 ore
5. Notiuni practice si exercitii metodice pentru jocul de flag	Explicație, demonstrație	2 ore
6. Notiuni practice si exercitii metodice pentru jocul de petanque	Explicație, demonstrație	4 ore
7. Notiuni practice si exercitii metodice pentru jocurile de pelote basque si peteca indiaka	Explicație, demonstrație	4 ore
8. Notiuni practice si exercitii metodice pentru escalada. Notiuni practice si exercitii metodice pentru catarare	Explicație, demonstrație	4 ore
9. Evaluare finală		2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie:

1. Popescu, R. & Trăistaru, R. (2007). Recuperarea membrului inferior ortezat și protezat. Ed. Medicală Universitară, Craiova;
2. Popescu, R. & Trăistaru, R. (2010). Recuperarea membrului superior ortezat și protezat. Ediția a doua. Ed. Medicală Universitară, Craiova;
3. Sbenghe, T. (1981), Recuperarea medicală a sechelelor posttraumatice ale membrilor, Ed. Medicală, București
4. Sbenghe, T. (1987), Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Ed. Medicală, București

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Asociația Kinetoterapeuților din România, Centre , Inspectoratul Școlar Județean).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Istoria antica a activitatilor de recreere (tipuri de activitati)	Evaluare scrisă	15%
	Istoria medievals a activitatilor de recreere (tipuri de activitati)	Evaluare scrisă	15%
10.5 Seminar/LP	Prezentarea, la alegere, a unor regulamente de joc dintre activitatile de recreere	Evaluare orală și practică	35%
	Prezentarea unor activitati ce se pot desfasura in spatii fara sali de sport	Evaluare practică	35%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs

Lect. dr. BARBOȘ PETRE

Semnătura titularului de seminar

Lect. dr. BARBOȘ PETRE

Semnătura coordonatorului de Master
conf. dr. POP NICOLAE HORAȚIU