

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ¹⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICA SI SPORTIVĂ /profesor în ciclul primar și gimnazial de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE LUDICE DE TIMP LIBER							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT ELENA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT ELENA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾ Obligativitate ³⁾	DS DI

3. Timpul total estimat (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					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	22				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	2				

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	• Față în față - sala de curs dotată cu tehnologie IT
	• On line – calculator, aplicatie videoconferință, acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Față în față - sala de jocuri sportive a facultății noastre
	• On line – calculator, aplicatie videoconferință, acces la internet

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Asigurarea transferului de informații generale despre jocul sportiv din mediul școlar practicat în timpul liber și dobândirea cunoștințelor specifice despre metodica predării disciplinelor alternative prevăzute de programa școlară, precum și importanța prezenței disciplinelor alternative în planul de învățământ al unității școlare.
7.2 Obiectivele specifice	1. Formarea abilităților practico-metodice privind modalitățile de organizare a activităților sportive de timp liber 2. Interpretarea și aplicarea tehnicilor didactice achiziționate în instruire și deprinderea studenților cu organizarea, conducerea și supravegherea colectivului de subiecți implicat în desfășurarea în activităților ludice formale și non formale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr de ore	Observații
Rolul educației fizice și al sportului în sistemul național de educație - Analiza cadrului legal; importanța și specificul educației fizice și sportului școlar	Prelegere cu slide-uri, conversație interactivă, dezbateri	2 ore	Dezbateri asupra rolului sportului în educația fizică și impactul său asupra elevilor
Organizarea activităților motrice în învățământul preuniversitar - Forme de organizare, activități extracurriculare, cerințe metodologice	Prelegere, studiu de caz, vizionare filme didactice	2 ore	Vizionarea de exemple tematice pentru analiza activităților extrașcolare și extracurriculare
Educația fizică formală ca proces instructiv-educativ - Componenta bilaterală a procesului și conținutul programelor școlare de educație fizică	Prelegere, prezentare curriculum	2 ore	Discuții despre curriculum și rolul deciziei școlii în alegerea conținutului educațional
Activități motrice de timp liber: tenis de masă - Tehnici și reguli de bază, beneficii pentru sănătate și coordonare, aplicabilitate ca activitate recreativă	Prelegere interactivă, demonstrație video	2 ore	Integrarea tenisului de masă în contextul activităților recreative pentru dezvoltarea coordonării și rezistenței
Activități motrice de timp liber: badminton - Introducerea regulilor și tehnicilor de bază, valorificarea badmintonului ca activitate pentru socializare și dezvoltare motrică	Prelegere, studiu de caz, dezbateri	2 ore	Valorificarea badmintonului ca mijloc de socializare și recreere în mediul nonformal
Activități motrice ludice în mediul nonformal - Esența activităților ludice, clasificare, reguli generale de organizare și aplicare a jocului în timpul liber	Prelegere, demonstrație, studii de caz	2 ore	Explorarea beneficiilor jocurilor motrice nonformale pentru dezvoltarea psiho-motrică
Crearea și organizarea activităților motrice recreative pentru timp liber - Planificarea și evaluarea activităților motrice recreative și ludice pentru copii și adolescenți	Prelegere, exerciții de planificare practică	2 ore	Dezvoltarea abilităților de organizare și adaptare a activităților motrice în funcție de grupul țintă
Bibliografie obligatorie 1. Balint E (2024) Note de curs – completat anual 2. Balint E. (2014) - Jocul in activitățile formale si nonformale din învățământul preșcolar si primar Editura, Universității Transilvania din Brașov Bibliografie facultativă 1. Balint E. (2009) - Teoria și metodică activităților ludice, Editura Universității Transilvania din Brașov 2. Elkonin D.B. (1980) - Psihologia jocului, Edit. Didactică și Pedagogică, București 3. Verzea E, (1978) - Omul, jocul și distracția, Edit. Științifică și Enciclopedică, București, 4. Wallon H., (1975) - Evoluția psihologică a copilului, Edit. Didactică și Pedagogică, București 1975 5. http://www.badminton.ro/wp-content/uploads/2017/04/Text-curs-01.pdf 6. https://fefsoradea.ro/fisiere/cadre/curs_tenis_de_masa.pdf			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.de ore	Observații
Proiectarea conținutului didactic pentru învățarea tehnicii de bază a tenisului de masă - Poziția de bază, deplasările, serviciul, lovitura de dreapta (forehand) și rever (backhand), reguli elementare de joc	Prelegere interactivă, demonstrație Metode practice: experiment	5 ore	Organizarea lecțiilor pentru dobândirea tehnicii de bază și exersarea regulilor esențiale ale jocului

	individual, exersare practică și predare reciprocă Activități în grupuri mici		
Proiectarea conținutului didactic pentru învățarea tehnicii de bază a badmintonului - Priza, serviciul, loviturile de bază, reguli elementare de joc	Prelegere, demonstrație Exersare practică și activități în echipe mici Metode de explorare: predare reciprocă și antrenament dirijat	5 ore	Conceperea lecțiilor introductive pentru deprinderea tehnicilor de bază și a regulilor de joc
Jocuri de mișcare și activități recreative de tabără și cabană - Planificarea și organizarea jocurilor specifice, adaptarea la medii de tip tabără sau cabană	Activități practice în echipă Dezbateri și exerciții de organizare Exersare practică pentru coordonarea jocurilor și dinamica grupurilor	4 ore	Dezvoltarea abilităților de organizare a jocurilor și coordonarea participanților în medii recreative

Bibliografie obligatorie

1. Balint E (2024) Note de curs – completat anual
2. Balint E. (2014) – Jocul în activitățile formale și nonformale din învățământul preșcolar și primar Editura, Universității Transilvania din Brașov

Bibliografie facultativă

1. Balint E. (2009) – Teoria și metodica activităților ludice, Editura Universității Transilvania din Brașov
2. Elkonin D.B. (1980) – Psihologia jocului, Edit. Didactică și Pedagogică, București
3. Verzea E, (1978) – Omul, jocul și distracția, Edit. Științifică și Enciclopedică, București,
4. Wallon H., (1975) – Evoluția psihologică a copilului, Edit. Didactică și Pedagogică, București 1975
5. <http://www.badminton.ro/wp-content/uploads/2017/04/Text-curs-01.pdf>
6. https://fefsoradea.ro/fisiere/cadre/curs_tenis_de_masa.pdf

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

Competențe privind metodologia de alegere, pregătirea documentației și implementarea disciplinelor alternative în mediul școlar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul activităților motrice de timp liber	Evaluarea sub formă de proiecte didactice (două) din activitățile extradidactice și extracuriculare		50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare pe baza de proiecte video realizate din tematicile lecțiilor de		50%

		tenis de masa si badminton	
Standard minim de performanță: – Operarea cu mijloace specifice jocurilor sportive tenis de masă și badminton, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul acestora și rezolvarea problemelor de instruire apărute în mediul școlar			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan Turcu
Decan

Conf. dr. Florentina Nechita
Director de departament

Prof. dr. Elena Balint
Titular de curs

Prof. dr. Elena Balint
Titular de lucrări practice