

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER PE TEREN REDUS**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca</b>
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	<b>Educație Fizică și Sportivă/ IF</b>
1.7. Anul universitar	<b>2025-2026</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei		<b>Activități motrice de timp liber pe teren redus</b>						
Codul disciplinei		<b>E 3104</b>						
2.2. Titularul activităților de curs		<b>Conf. univ. dr. Milon Alexandra - Gabriela</b>						
2.3. Titularul activităților de seminar		<b>Conf. univ. dr. Milon Alexandra - Gabriela</b>						
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DS
							Obligativitate	DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	42	din care: 3.5. SI	14	3.6. ST + SF + L/P	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					35
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					4
3.5.6. Alte activități					4
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>		<b>83</b>			
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>		<b>125</b>			
<b>3.9. Numărul de credite</b>		<b>5</b>			

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1. de curriculum	<b>Nu este cazul</b>
4.2. de competențe	<b>Nu este cazul</b>

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren cu dotare specifică jocurilor pe teren redus Platforma G-suite pentru învățământul online

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specific Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Competențe transversale	CT1 - Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	– Aprofundarea cunostintelor de ordin teoretic, metodologic si practico-metodic, necesare predarii educatiei fizice scolare.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consolidarea cunostintelor privind planificarea, organizarea si conducerea lectiilor si a activitatilor sportive extra scolare;</li> <li>– Aprofundarea cunostintelor pentru formarea abilitatilor de aplicare a cerintelor programei, in planificarea si realizarea sarcinilor stabilite in lectiile de educatie fizica;</li> <li>– Formarea abilitatilor de utilizare eficienta a dotarilor si materialelor didactice, oferite de scoala;</li> <li>– Formarea capacitatii de evaluare a elevilor, conform criteriilor specifice stabilite;</li> <li>– Inusurarea si respectarea abilitatilor de comunicare civilizata cu elevii si personalul didactic din scoala;</li> <li>– Formarea abilitatilor de a organiza si conduce activitatile sportive si competitionale ale elevilor.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea și conținutul cursului – cerințe de evaluare și promovare</li> <li>• Activitățile motrice, de timp liber – istoric și generalități</li> </ul>	Prelegere/curs interactiv	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolul și efectele activităților motrice de timp liber</li> </ul>	Prelegere/curs interactiv	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasificarea activităților motrice de timp liber</li> </ul>	Prelegere/curs interactiv	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efortul în timpul activităților motrice</li> </ul>	Prelegere/curs interactiv	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedentarismul, factor major de risc</li> </ul>	Prelegere/curs interactiv	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante de activități motrice de timp liber pe teren redus</li> </ul>	Prelegere/curs interactiv	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitățile motrice de timp liber la persoanele cu dizabilități</li> </ul>	Prelegere/curs interactiv	2 ore
<p><b>Bibliografie:</b>  MOCANU, G., (2018), <i>Loisir, activități motrice de timp liber</i>, Galați, Editura Galați University Press;  LEUCIUC, FL., (2015), <i>Activități de loisir</i>, Suceava, Editura Universității “Ștefan cel Mare”;  EPURAN, M., (2013), <i>Motricitate și psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale</i>, București, Edit. Fest, București;  EPURAN, M., STĂNESCU, M., (2010), <i>Învățarea motrică – aplicații în activitățile corporale</i>, București, Edit. Discobolul;  LEUCIUC, FL., (2015), <i>Activități indoor și outdoor</i>, Suceava, Absolvent Plus;  CÂRSTEA, GH., (2000) <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i>, București, Editura AN-DA;  RUS, G. N., BOGDANESCU, I., (2003) – „110 jocuri pentru copii”, Cluj Napoca, Editura Alma Mater;  SABĂU, GH., (2006), <i>Jocurile dinamice și deprinderile motrice</i>, Cluj-Napoca: Ed. GMY,  ****, Programa de învățământ pentru ciclul primar și gimnazial  ****, <a href="https://pdfcoffee.com/activitati-timp-liber-atl-pdf-free.html">https://pdfcoffee.com/activitati-timp-liber-atl-pdf-free.html</a>  ****, <a href="https://www.springfarma.com/blog/ce-efecte-are-sedentarismul-asupra-metabolismului.html">https://www.springfarma.com/blog/ce-efecte-are-sedentarismul-asupra-metabolismului.html</a></p>		
8.2. LP	Metode de transmitere a informației	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea lecțiilor practice pe diferite echipe și a lucrului simultan pe ½ teren</li> </ul>	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități motrice de timp liber fără obiecte</li> </ul>	Explicație, demonstrare, exersare	6 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități motrice de timp liber cu obiecte</li> </ul>	Explicație, demonstrare, exersare	6 ore

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini fotbal</li> <li>• Noțiuni de regulament și arbitraj</li> </ul>	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini baschet</li> <li>• Noțiuni de regulament și arbitraj</li> </ul>	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini handbal</li> <li>• Noțiuni de regulament și arbitraj</li> </ul>	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini volei</li> <li>• Noțiuni de regulament și arbitraj</li> </ul>	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocuri de mișcare, ștafete și trasee aplicative</li> </ul>	Explicație, demonstrare, exersare	6 ore

**Bibliografie:**  
MOCANU, G., (2018), *Loisir, activități motrice de timp liber*, Galați, Editura Galați University Press;  
LEUCIUC, FL., (2015), *Activități de loisir*, Suceava, Editura Universității “Ștefan cel Mare”;  
EPURAN, M., (2013), *Motricitate și psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale*, București, Edit. Fest, București;  
EPURAN, M., STĂNESCU, M., (2010), *Învățarea motrică – aplicații în activitățile corporale*, București, Edit. Discobolul;  
LEUCIUC, FL., (2015), *Activități indoor și outdoor*, Suceava, Absolvent Plus;  
CÂRSTEA, GH., (2000) *Teoria și metodică educației fizice și sportului.*, București, Editura AN-DA;  
RUS, G. N., BOGDANESCU, I., (2003) – „110 jocuri pentru copii”, Cluj Napoca, Editura Alma Mater;  
SABĂU, GH., (2006), *Jocurile dinamice și deprinderile motrice*, Cluj-Napoca: Ed. GMY,  
\*\*\*\*, Programa de învățământ pentru ciclul primar și gimnazial  
\*\*\*\*, <https://pdfcoffee.com/activitati-timp-liber-atl-pdf-free.html>  
\*\*\*\*, <https://www.springfarma.com/blog/ce-efecte-are-sedentarismul-asupra-metabolismului.html>

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor, (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. SI (curs)</b>	Cunoașterea noțiunilor specifice	Evaluare scrisă	50%
<b>10.5. ST /L/ P</b>	Activitatea la lucrările practice	Evaluare curentă	20%
	Evaluare în conducerea unei activități motrice	Evaluare curentă	30%

**10.6. Standard minim de performanță**  
**Aplicarea procedeeleor**  
Standard minimal de performanță

- Cunoașterea organizării colectivului de elevi pentru activitățile motrice pe teren redus
- Cunoașterea regulamentului disciplinelor sportive pe teren redus
- Prezența la curs / seminar: Min. 75%

Data completării.

18.09.2025

Titular curs,

Conf. univ.dr. Milon Alexandra-Gabriela

Titular seminar,

Conf. univ.dr. Milon Alexandra-Gabriela

Data avizării în departament,

23.09.2025

Semnătura directorului de departament,

Conf. univ.dr. Milon Alexandra-Gabriela