

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapienția din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții											
2.1. Denumirea disciplinei				Teoria și practica sporturilor în aer liber											
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat							
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				dr. Lacza Gyöngyvér											
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar												
				laborator			drd. Jakab-Benke Hajnalka								
				proiect											
2.5. Anul de studiu		III		2.6. Semestrul		6		2.7. Forma de verificare		E		2.8. Tipul disciplinei		DI	
2.9. Categoria formativă		DS		2.10 Categoria disciplinei		-		2.11. Codul disciplinei		SBSS0181					

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 / laborator/ proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					3

3.8. Total ore pe semestru	75
3.9. Total ore studiu individual	33
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:	ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
d) Tutoriat	-
e) Examinări	3
f) Alte activități:	-

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 cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală de curs cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice

Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul:
	4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.
	4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.
	4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.
	4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu semnificația și contextul recreerii și conceptele conexe, precum și cu fundalul istoric al dezvoltării lor.
7.2. Obiectivele specifice	Învățarea și să stăpânirea elementelor de bază ale modelării stilului de viață și rolul lor în predare. Stăpânirea tendințele recreative, formarea și locul lor pe piața recreativă de astăzi. Obținerea cunoștințelor metodologice în recreerea diferitelor grupuri țintă, în special a persoanelor de vârstă școlară. Cunoașterea „bunelor practici” pe piața sporturilor recreative și de agrement interne și internaționale Cunoașterea elementelor de bază ale organizării programului recreativ

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
1. Conceptul de recreere, conceptul-istoria recreerii, locul activității recreative în sistemul științelor.	prelegere interactivă	4 ore
2. Conceptul de agrement și agrement, tipuri de consum de agrement, conștiință de agrement statistici interne recente (cantitatea de timp liber, cele mai populare activități de agrement etc.) utilizarea timpului liber de școală, timp liber de școală.		4 ore
3. Conceptul de sănătate, istoria conceptului de sănătate, stil de viață sănătos, conștientizarea sănătății, teste de sănătate utilizate frecvent, conceptul de fitness, probleme legate de stilul de viață, analize ale stilului de viață		4 ore
4. Recreerea și dezvoltarea civilizației, puncte de cotitură majore. Indicatori de sănătate, statistici		4 ore

interne recente (speranța de viață la naștere, speranța de viață, dependențe etc.)		
5.Zone și mijloace de recreere, piramida activității fizice, recreere și viață de calitate, calea către o viață de calitate, fericire, bunăstare perfectă, conceptul de wellness, istoria sa.		4 ore
6.Trecutul recreerii, rădăcinile, provocarea urbanizării: răspunsuri recreative (culturale corporale) pentru a contrabalansa blestemele dezvoltării civilizației, tendințe în aer liber, exemple practice		4 ore
Cele mai importante organizații naționale și internaționale de sport și agrement		4 ore
Bibliografie - Szabó József, (2002), Rekreáció : az elmélet és gyakorlat alapjai, JGYF, ISBN: 963-9167-65-7 - Cooper, H. Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja, Budapest, Sport - Fritz, Péter(2006, 2012): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó - Földesiné, Sz. Gyöngyi - Gál, Andrea – Dóczi Tamás (2008): Társadalmi riport a sportról, Budapest, ÖM Sport Szakállamtitkárság, MSTT		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Provocarea unei vieți confortabile: de la revoluția științifică și tehnică până în prezent, tendințe de sănătate, exemple practice	Demonstrația	5 ore
Impactul Revoluției Informaționale asupra stilurilor de viață, prezentarea răspunsurilor recreative, tendințele formate ca rezultat, căutarea experienței și principiul performanței, exemple practice		5 ore
Documente de bază în sporturile recreative (Carta Sportului pentru Toți, Carta WLRA etc.), exemple străine, bune practici în sporturile recreative		4 ore
Bibliografie - Szabó József, (2002), Rekreáció : az elmélet és gyakorlat alapjai, JGYF, ISBN: 963-9167-65-7 - Cooper, H. Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja, Budapest, Sport - Fritz, Péter(2006, 2012): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó - Földesiné, Sz. Gyöngyi - Gál, Andrea – Dóczi Tamás (2008): Társadalmi riport a sportról, Budapest, ÖM Sport Szakállamtitkárság, MSTT		

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

- Tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante prin transdisciplinaritatea și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, orientării activităților ce influențează procesul de dezvoltare fizică armonioasă și stilul de viață sănătos

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		- Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice comunicării în educație fizică și sport.	examen oral	60%
10.5.	Laborator	- Prezentarea unui studiu de caz	examen oral	40%
10.6. Standard minim de performanță				
• Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5)				

Data completării

Semnătura titularului disciplinei

Semnătura titularului/rilor de aplicații

29.08.2025

dr. Lacza Gyöngyvér

drd. Jakab-Benke Hajnalka

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

șef lucr. dr. Csiszér Levente

03.09.2025

Semnătura responsabilului programului de studii

conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás