

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA AUREL VLAICU ARAD
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	ZI/ LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA SI METODICA E.F.S.
2.2 Titularul activității de curs	Prof.univ.dr. Andrei Vasile Liviu
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Prof.univ.dr. Andrei Vasile Liviu
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BLAF1O01

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notite					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					15
Alte activități					14
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Metodologia cercetării științifice; Tehnica și metodică pe ramuri sportive;
4.2 de competențe	Excel

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală curs, videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală seminar, videoproiector

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit) Cp3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic (1 credit) Cp4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă (1 credit) Cp5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1 credit)
--------------------------------	---

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(1 credit)
--------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoștințe și deprinderi în T.M.E.F.S.
7.2 Obiectivele specifice	Achiziția unor unități concrete și abstracte legate de disciplinele teoretice și practice specifice domeniului. Cunoașterea conținuturilor teoretice de integrare a componentelor care alcătuiesc disciplinele domeniului în vederea perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice. Însușirea obiectivelor și competențelor pentru asigurarea finalităților educației.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Obs
Studiul teoriei si metodicii educatiei fizice si sportului ca discipline sportive	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
Abordări didactice ale teoriei educației fizice și sportului	Idem	2 ore
Teoria curriculară.Elemente de conținut ce celelalte laturi ale educației	Idem	2 ore
Istorie și evoluție în știința educației fizice și sportului	Idem	2 ore
Noțiuni și categorii	Idem	2 ore
Sistemul de educație fizică și sport din România	Idem	2 ore
Funcțiile educației fizice și sportului	Idem	2 ore
Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului	Idem	2 ore
Deprinderi și priceperi motrice	Idem	2 ore
Calități motrice	Idem	2 ore
Principiile de instruire in educatie fizica si sport	Idem	2 ore
Metodele de cercetare in educatie fizica si sport	Idem	2 ore
Lectia de ed.fizica (tipologie,structura,continut, lectia in conditii speciale)	Idem	2 ore
Evaluarea in educatie fizica si sport	Idem	2 ore
Jocuri de miscare in educatia fizica,capacitatea de practicare independenta a exercitiilor fizice	Idem	2 ore
Planificare si evidenta in educatie fizica. Legislatie in educatie fizica si sport	Idem	2 ore
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
TMEFS disciplină științifică, obiectul de studiu, locul, sarcinile, legături cu alte științe, descriere, elemente de referință și bibliografice	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
Conceptele fundamentale, noțiunile TMEFS (educație fizică, educație sportivă, cultură fizică, capacitate motrică), sistemul mijloacelor	Idem	2 ore
Educația fizică și sportul – activități sociale (idealul, funcțiile și obiectivele EFS)	Idem	2 ore
Deprinderi și priceperi motrice	Idem	2 ore
Calități motrice	Idem	2 ore
Principiile de instruire in educatie fizica si sport	Idem	2 ore
Metodele de cercetare in educatie fizica si sport	Idem	2 ore
Lectia de educatie fizica(tipologie,structura,continut,lectia in conditii speciale)	Idem	2 ore
Evaluarea in educatie fizica si sport	Idem	2 ore

Jocuri de miscare in educatia fizica, capacitatea de practicare independenta a exercitiilor fizice	Idem	2 ore
Planificare si evidenta in educatie fizica	Idem	4 ore
Legislatie in educatie fizica si sport	Idem	4 ore
Bibliografie 1.Andrei, V.L., Note de curs 2017, format electronic; 2.Andrei Vasile Liviu - „ <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i> ”, Editura Mirton, Timisoara, 2010 3.Andrei Vasile Liviu, -ABC-ul educatiei fizice. Teorie si metodică, Editura Mirton, Timisoara, 2007, 4.Cârstea, Gh., “ <i>Educația fizică – teoria și bazele metodicii</i> ”, A. N. E. F. S., București, 1997. 5.Cârstea, Gh., “ <i>Educația fizică – fundamente teoretice și metodice</i> ”, Casa de editură Petru Maior, București, 1999. 6.Cârstea, Gh., „ <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i> ”, Editura AN-DA, București, 2000. 7.Cerghit, I., „ <i>Metode de învățământ</i> ”, București, Ed. EDP-RA, 1997. 8.Dragnea, A., „ <i>Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice</i> ”, București, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., 1991. 9.Dragnea, A., „ <i>Antrenamentul sportiv</i> ”, București, EDP, 1996. 10.Epuran, M., „ <i>Metodologia cercetării activităților corporale – ed. a II-a</i> ”, Ed. FEST, 2005. 11.Stănescu, M., „ <i>Educația fizică pentru preșcolari și școlari mici</i> ”, București, Ed. Semne, 2002 12.Petrică, D. Scarlat, E. – „ <i>Educație fizică școlară</i> ”, Editura, Didactică și Pedagogică, București, 2004. 13.Ploșteanu, C., „ <i>Teoria educației fizice și sportului</i> ”, Editura, University Press, Galați, 2009		

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice	Examen scris	70%
10.5 Seminar/laborator	Cunoștințe/deprinderi practice în cercetarea experimentală	Teme/referate pe parcursul semestrelor	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Nota 5. Descrierea a 2 calități motrice la alegere, cu formele de manifestare și factorii de condiționare ai acestora.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI¹

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație fizică și sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sportivă
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Zi / Licențiat educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICĂ DE BAZĂ
2.2 Titularul activității de curs	Lector univ. dr. Popa Lucian
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lector univ. dr. Popa Lucian
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAF1002

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					15
Examinări					10
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Educație fizică, categorie de clasificare sportivă sau atestat într-o ramură sportivă de performanță
4.2 de competențe	Cunoașterea elementelor acrobatice prezente în programa școlară clasele V- XII

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Studentii nu se vor prezenta la prelegeri, seminarii/laboratoare cu telefoanele mobile deschise. De asemenea, nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale; Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar/laborator întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică dotată cu aparatură și materiale specifice activității; materiale digitale, studii de caz, întrebări-test, manuale și cărți de specialitate.

6. Competențe specifice acumulate

¹ Cf. M.Of. al României, Partea I, Nr.800 bis/13.XII.2011, Ordinul ministrului nr. 5703 din 18 oct. 2011

Competențe profesionale	Cp1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului (1 credit) Cp2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit) Cp3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic (1 credit) Cp4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; (1 credit)
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 (1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a gimnasticii de baza ca mijloc important al educației fizice școlare; Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice gimnasticii de baza; Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din gimnastica de baza în concordanță cu programa școlară; Realizarea profilului profesorului de educație fizică.
7.2 Obiectivele specifice	Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare; Să dezvolte la un nivel superior deprinderile motrice de bază și specifice; Să contribuie la dezvoltarea capacității de coordonare a segmentelor și a întregului corp în mișcare, perfecționarea schemei corporale, și la dezvoltarea echilibrului, coordonării, capacității de orientare în spațiu și dirijării precise a mișcărilor; Să dezvolte simțul corectitudinii mișcărilor, atât a celor cu structură coordinativă simplă sau complexă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni și cunoștințe din Gimnastica organizatorică	Prelegerea, Expunerea	4 ore
2. Noțiuni și cunoștințe din Gimnastica de dezvoltare fizică	Prelegerea Expunerea	4 ore
3. Noțiuni și cunoștințe din Gimnastica aplicativă	Prelegerea Expunerea	4 ore
4. Poziții și mișcări ale segmentelor și ale întregului corp	Prelegerea Expunerea	4 ore
5. Pozițiile fundamentale ale întregului corp	Prelegerea Expunerea	6 ore
6. Asigurarea și ajutorul în gimnastică și lecția de educație fizică și sport	Prelegerea Expunerea	6 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Exerciții de front și formații	Lucrul în echipă, Învățarea prin descoperire, Învățarea prin cooperare.	2 ore
2. Exerciții de dezvoltare fizică generală	Idem	2 ore
3. Exerciții aplicative	Idem	2 ore
4. Mijloacele gimnasticii	Idem	3 ore
5. Descrierea exercițiilor de dezvoltare fizică generală	Idem	3 ore
6. Bazele generale ale mișcărilor	Idem	3 ore
7. Poziții și mișcări ale segmentelor și ale întregului corp	Idem	3 ore
8. Exerciții la aparatele speciale și cu obiecte portative	Idem	3 ore
9. Exerciții aplicativ-utilitare	Idem	2 ore
10. Parcursurile aplicative	Idem	1 oră
11. Formarea deprinderilor în gimnastică	Idem	2 ore
12. Asigurarea în gimnastică	Idem	2 ore
		Total 56 ore
Bibliografie Popa, L, Note de curs 2018, suport electronic.		

Gonczi, M., Nicoain, M., *Gimnastica*, Editura Mirton, 2002;
Grigore, V., *Gimnastica artistică, bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, Editura “Semne”, București 2001;
Raicu, M., și Faur, M., *Gimnastica acrobatică la clasele V-VIII*, Editura Mirton, Timișoara, 1998;
Firea, E., *Metodica Educației fizice școlare*, Editura Stadion, București 1998.
Herczeg, L., *Teoria și metodică educației fizice școlare*, Curs Vol. I și II, Timișoara 1995;
Vieru, N., *Manual de gimnastică sportivă*, Editura Driada, București, 1997

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Naționale, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	• Cunoașterea noțiunilor și folosirea terminologiei specifice domeniului; • Capacitatea de utilizare a termenilor specifici gimnasticii de bază; • Prezență minim 75% din cursuri.	Examen	70 %
10.5 Seminar/laborator	• Participare activă la ore; • Dispoziție la efort fizic și intelectual; • Echipament adecvat; • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă; • Prezență minim 75% din LP	• Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; • Evaluare continuă pe parcursul activității; • Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	10 % 10 % 10 %
10.6 Standard minim de performanță 1. Sistematizarea Gimnasticii; 2. Conceperea și conducerea de exerciții DFG în 2,4 și 8 timpi; 3. Conceperea de parcursuri aplicative și ștafete cu 6, 8 și 10 deprinderi aplicativ-utilitare specifice și nespecifice gimnasticii; 4. Conducerea primelor 3 verigi din lecția de ED și Sport.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA AUREL VLAICU ARAD
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	ZI/ LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE - FOTBAL
2.2 Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Bulzan Claudiu
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lect. univ. dr. Bulzan Claudiu
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	I
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8. Codul disciplinei	BLAF1O03

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților 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 învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					15
Examinări					8
Alte activități: Măsurători și testări lucrare de licență					15
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore din planul de învățământ (3.4) + Total ore studiu individual(3.7)					125
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Metodica disciplinelor sportive – jocuri de echipă - fotbal, Pedagogie, Psihologie
4.2 de competențe	Cunoașterea și înțelegere, explicare și demonstrare elemente tehnico - tactice

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate; Bibliotecă cu lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole, materiale digitale, întrebări-test, manuale și cărți de specialitate.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de jocuri dotată cu aparatură și materiale specifice activității jocului de fotbal; materiale digitale.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit) Cp.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit) Cp.3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic (1 credit)
Competențe transversale	Ct.1 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 (1 credit) Ct.2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de cunoștințe cu caracter științific și practico-metodic despre conținutul și caracteristicile jocului de fotbal (învățarea elementelor și procedeele tehnice, învățarea elementelor tactice în apărare și atac, învățarea regulamentului de joc.
7.2 Obiectivele specifice	Prin conținutul cursului de fotbal se urmărește formarea profilului viitorului profesor de educație fizică, posesor al unui volum de cunoștințe teoretice și practice care să-i permită abordarea acestui joc sportiv în școală. În acest sens, studentul este instruit să-și ridice nivelul pregătirii tehnico-metodice individuale.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Obs
Jocul de fotbal. Definiție. Încadrare. Sociologie. Regulament. Competiție	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	4 ore
Istoria jocului de fotbal. Evul mediu, Epoca modernă-contemporană. Istoricul jocului în lume și în România.	idem	6 ore
Analiza structurală a jocului de fotbal.	idem	4 ore
Tehnica jocului de fotbal.	idem	6 ore
Tactica jocului de fotbal.	idem	4 ore
Elemente tehnice și tactice ale portarului.	idem	4 ore
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
Lovirea mingii cu piciorul	Demonstrația, explicația	2 ore
Oprirea și preluarea mingii	idem	2 ore
Lovirea mingii cu capul	idem	2 ore
Conducerea și protejarea mingii	idem	2 ore
Fenta și depășirea	idem	2 ore
Deposdarea	idem	2 ore
Șutul la poartă cu piciorul și lovitura cu capul	idem	2 ore
Centrarea, lansarea și deschiderea	idem	2 ore
Elementele tactice individuale în apărare	idem	2 ore
Elementele tactice individuale și colective în apărare	idem	2 ore
Elementele tactice individuale și colective în atac	idem	2 ore
Elementele portarului	idem	2 ore
Sisteme de atac și apărare	idem	2 ore
Joc bilateral	idem	2 ore
Bibliografie		

BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (format electronic), 2018;
IONESCU, V. I., Fotbal, Editura Helicon, Timișoara, 1995
NEȚA GH., POPOVICI, C., Fotbal 2000, Editura JRC, Cluj Napoca, 2000;
COJOCARU, V., Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de mare performanță, Editura AXIS MUNDI, București, 2000;
RĂDULESCU, M. COJOCARU, V., Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori, Editura AXIS MUNDI, București, 2003 (Școala Federală de Antrenori).

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Naționale, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	Evaluare scrisă	60 %
10.5 Seminar/laborator	Participare activă la lucrări practice și curs Dispoziție la efort fizic și intelectual; Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; Evaluare continuă pe parcursul activității lucrărilor practice; Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	20% 10% 10%
10.6 Standard minim de performanță			
- executarea corectă a minimum 2 elemente și 2 procedee tehnice la alegere. - 1 referat realizat și susținut în cadrul orelor practice, admis cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA AUREL VLAICU ARAD
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	ZI/ LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA SI PRACTICA IN SPORTURI DE IARNA SCHI
2.2 Titularul activității de curs	Prof. univ. dr. Liviu Andrei Vasile
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Asist. univ. dr. Serban Ovidiu
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAD1O04

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3seminar/laborator/L.P.	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie si notite					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare/lecții practice,, teme, referate, portofolii si eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					8
Alte activități					21
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3. 10 Numărul de credite					5

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	Sală curs, videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/lecțiilor practice	Munte-pârtie de schi

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (2 credite) Cp2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (2 credite)
-------------------------	---

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 (1 credit)
--------------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoștințe și deprinderi în schi
7.2 Obiectivele specifice	Redarea noțiunilor de specialitate, prin includerea termenilor specifici disciplinelor montane, care să faciliteze abordarea științifică a problematicii acestui domeniu. Cunoașterea de către fiecare student a noțiunilor teoretice ce definesc disciplina – Metodica disciplinelor montane. Formarea deprinderilor de a recunoaște și de a înțelege aspectele organizatorice ale disciplinelor montane. Dezvoltarea capacității de a asimila cunoștințe teoretice și practice necesare pentru a putea aplica un set de metode și mijloace ce vor permite o abordare globală a problematicii disciplinelor montane.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Obs
Apariția schiului pe plan mondial. Apariția schiului în România. Evoluția schiorilor români la Jocurile Olimpice -	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
Bazele generale ale metodicii schiului alpin. Principalii factori care favorizează învățarea schiului alpin.	Idem	2 ore
Calitatea materialului și a echipamentului de schi; alegerea și întreținerea corespunzătoare a acestuia.	Idem	2 ore
Comportamentul schiurilor pe zăpadă, menținerea echilibrului în alunecare. Schimbul de muchii, transferul sprijinului. Pivotarea schiurilor, „pilotajul” schiurilor pe arcul ocolirii	Idem	2 ore
Rolul terenului în evoluția tehnicii schiului și a metodicii acestuia Organizarea procesului de instruire. Metodologia instruirii. Climatul pedagogic.	Idem	2 ore
Particularitățile metodice și organizatorice	Idem	2 ore
Coborârile	Idem	2 ore
Ocolirile	Idem	2 ore
Cristianele	Idem	4 ore
Frânările	Idem	2 ore
Săriturile cu schiurile	Idem	2 ore
Schiul fond – caracteristici, metodica de învățare. Biatlon-caracteristici, regulamentul probei	Idem	4 ore
Bibliografie 1) Andrei, V.,L., Note de curs (ediție revizuită), 2018 2) Andrei,V.,L.,-Curs de schi,Editura Mirton,Timișoara 2010 3) Cârstocea, V., Stroe, S., Pelin, F., Kacso, L., Schi - teorie și metodică, Ed. Printech, București, 2001 4) Epuran, M., - Psihologia sportului de performanță, București, 2008 5) Pelin, F. - Învățarea tehnicii libere la schi fond. Pregătirea competițională, Ed. Printech, București, 2001 6) Serban, O., Note de lp, ediție revizuită (suport electronic), 2018.		
8. 2 Seminar/laborator/lucrări practice	Metode de predare	Observații
Acomodarea cu schiurile. Urcarea pantei în trepte.	Explicatia	4 ore

Coborârea oblică spre dreapta și spre stânga. Pasul de patinaj pe teren plat și în pantă. Frânarea schiurilor pe zăpadă.	Demonstratia	
Coborârea directă. Cristiania cu balans	Idem	4 ore
Cristiania cu pivotare. Succesiuni de cristiania cu pivotare.	Idem	4 ore
Cristiania cu pășire	Idem	4 ore
Folosirea corectă a mijloacelor mecanizate de urcare a pantei. Conducerea schiurilor printre jaloane	Idem	4 ore
Coborâri pe pante cu diferite grade de înclinație. Parcurgerea unui traseu de dificultate medie. Realizarea de coborâri pe pante cu dificultate crescută.	Idem	4 ore
Concurs de slalom, grad de dificultate mediu.	Idem	4 ore

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice	Examen scris	70%
10.5 Seminar/laborator/lecții practice	Cunoștințe/deprinderi practice	Teme/referate pe parcursul semestrelor	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Nota 5. Participarea la cursul practic de schi. Abilitatea de a coborî în plug			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Aurel Vlaicu” Arad
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Zi/ Licențiat în Educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Anatomie funcțională
2.2 Titularul activității de curs	Lector univ.dr. MIUȚA CAIUS
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lector univ.dr. MIUȚA CAIUS
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8. Codul disciplinei	BLAD1O05

3. Timpul total estimat

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 învățământ	56	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități.					10
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Total ore					125
3.10 Numărul de credite					5

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	Notebook , video proiector, smartboard
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Planșe, modele de studiu, mulaje

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (2 credite) Cp5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (2 credite)
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. (1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea unor noțiuni fundamentale privind structura organismului: organizarea microscopică și macroscopică a acestuia; Aprofundarea noțiunilor de anatomie privind sistemul osos, sistemul muscular și articular. Studiul teoretic și practic al diferitelor aparate și sisteme ale organismului uman; Însușirea unor noțiuni fundamentale de anatomie topografică cu aplicabilitate practică.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs.
1. Celula. Țesuturile. Planurile anatomice: împărțirea corpului în regiuni topografice;	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	1 oră
2. Sistemul osos-generalități: structură microscopică; tipuri de țesut osos; clasificarea oaselor; structura macroscopică a unui os lung; vascularizația oaselor; inervația oaselor;	Idem	3 ore
3. Scheletul uman: craniul, coloana vertebrală, sternul, coastele, centura scapulară, scheletul membrului superior, centura pelvină și scheletul membrului inferior;	Idem	2 ore
4. Articulațiile: definiție, clasificare; organizarea unei diartroze (suprafețe articulare, mijloace de unire etc); prezentarea diartrozelor și a mișcărilor articulare specifice acestora;	Idem	2 ore
5. Sistemul muscular: tipurile de mușchi (striat scheletic, miocard, neted); prezentarea mușchiului ca organ: structura microscopică a fibrei musculare, organizarea mușchiului; anexele mușchilor (fascii, retinacule etc.);	Idem	3 ore
6. Mușchii scheletici: prezentarea mușchilor capului, gâtului, trunchiului, membrului superior și membrului inferior;	Idem	3 ore
7. Sistemul nervos: noțiuni generale despre țesutul nervos și despre organizarea SN (SN central și periferic); prezentarea organelor SNC: măduva spinării, trunchiul cerebral, cerebelul, diencefalul și emisferele cerebrale; prezentarea SN periferic: nervii spinali și plexurile nervoase; Analizatorii: prezentarea generală a structurii microscopice și macroscopice a unui analizator; descrierea segmentelor periferice ale acestora;	Idem	3 ore
8. Aparatul cardio-vascular: inima (structură microscopică și macroscopică) și a sistemului circulator (prezentarea structurii vaselor sanguine și a sistemului limfatic, a miciei și mării circulații, a circulației limfatice);	Idem	2 ore
9. Aparatul respirator: căile respiratorii extra- și intrapulmonare și țesutul pulmonar propriu-zis; prezentarea structurii cavităților nazale, a faringelui, laringelui, traheei, bronhiilor, plămânilor;	Idem	1 oră
10. Aparatul excretor: prezentarea structurii microscopice și macroscopice a rinichiului și a căilor urinare; uretere, vezica urinară și uretră. Aparatul reproducător: prezentarea aparatului genital feminin și masculin (glande sexuale, căile genitale și organele genitale;	Idem	2 ore
11. Aparatul digestiv: prezentarea organizării tubului digestiv; structura organelor tubului digestiv (cavitatea bucală, faringe, stomac, intestin subțire și gros) și a glandelor anexe acestuia (glande salivare, ficat, pancreas);	Idem	4 ore
12. Glandele endocrine: prezentarea structurii generale a unei glande endocrine;	Idem	2 ore

prezentarea hipofizei, a glandelor suprarenale, a tiroidei, a paratiroidelor, a pancreasului endocrin, a epifizei și a timusului.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs.
1. Prezentarea planurilor și regiunilor topografice;	Idem	1 oră
2. Recunoașterea componentelor scheletului uman; studiul practic, pe viu, pe mulaje, pe planșe și atlase de anatomie; evidențierea principalelor elemente anatomice ale acestora; prezentarea cutiei craniene, a cutiei toracice și a bazinului;	Idem	3 ore
3. Recunoașterea, pe viu, a principalelor grupe musculare sau mușchi individuali; evidențierea acțiunii principalelor grupe musculare; prezentarea zonelor slabe ale pereților trunchiului	Idem	2 ore
4. Sistemul nervos: noțiuni generale despre țesutul nervos și despre organizarea SN (SN central și periferic); prezentarea organelor SNC: măduva spinării, trunchiul cerebral, cerebelul, diencefalul și emisferele cerebrale; prezentarea SN periferic: nervii spinali și plexurile nervoase; Analizatorii: prezentarea generală a structurii microscopice și macroscopice a unui analizator; descrierea segmentelor periferice ale acestora;	Idem	2 ore
5. Aparatul cardio-vascular: inima (structură microscopică și macroscopică) și a sistemului circulator (prezentarea structurii vaselor sanguine și a sistemului limfatic, a miciei și marii circulații, a circulației limfatice);	Idem	3 ore
6. Aparatul respirator: căile respiratorii extra- și intrapulmonare și țesutul pulmonar propriu-zis; prezentarea structurii cavităților nazale, a faringelui, laringelui, traheei, bronhiilor, plămânilor	Idem	3 ore
7. Aparatul excretor: prezentarea structurii microscopice și macroscopice a rinichiului și a căilor urinare; uretere, vezica urinară și uretră. Aparatul reproducător: prezentarea aparatului genital feminin și masculin (glande sexuale, căile genitale și organele genitale);	Idem	3 ore
8. Aparatul digestiv: prezentarea organizării tubului digestiv; structura organelor tubului digestiv (cavitatea bucală, faringe, stomac, intestin subțire și gros) și a glandelor anexe acestuia (glande salivare, ficat, pancreas);	Idem	2 ore
9. Glandele endocrine: prezentarea structurii generale a unei glande endocrine; prezentarea hipofizei, a glandelor suprarenale, a tiroidei, a paratiroidelor, a pancreasului endocrin, a epifizei și a timusului.	Idem	1 oră
10. Analizatorii: prezentarea generală a structurii microscopice și macroscopice a unui analizator; descrierea segmentelor periferice ale acestora;	Idem	2 ore
11. Prezentarea articulațiilor și a mișcărilor articulare: flexia-extensia, abducția-adducția, rotația internă-rotația externă, circumducția, înclinarea laterală;	Idem	4 ore
12. Studiul practic (pe viu, mulaje, casete video, CD-uri) al articulațiilor coloanei vertebrale, articulațiilor membrului superior și membrului inferior;	Idem	2 ore
13. Prezentarea pe mulaje a componentelor aparatelor cardio-vascular, respirator;	Idem	1 oră
14. Prezentarea pe mulaje a componentelor aparatelor digestiv, excretor și reproducător și a glandelor endocrine	Idem	3 ore
Bibliografie Miuța, C., Note de seminar, ediție revizuită (suport electronic), 2018 Richard L. Drake, A. Wayne Vogl, Adam W. M. Mitchell - Anatomia lui Gray pentru studenți, editie revizuita, Editura Prior & Books, USA, 2014, Steve Parker - Corpul uman. Manual complet Ghid ilustrat de anatomie, fiziologie si afectiuni ale organismului, Editura Litera, 2014 Ion Albu, Radu Georgia, Francisc Grigorescu Sido - Anatomia Omului. Indrumar de lucrari practice, Editura		

National, Bucuresti, 2007

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

Prin conținutul său disciplina are un caracter teoretic și practic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Frecvența 80% Prezentare referate de specialitate	Examen tip grilă și oral	80%
10.5 Seminar/laborator	Activitatea de la seminarii		20%
10.6 Standard minim de performanță Răspuns corect la 4 din 9 întrebări din testul grilă Prestația de la examenul oral			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Zi/ licențiat în Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ
2.2. Titularul activității de curs	-
2.3. Titularul activității de seminar	Asist .univ.dr. Ponta Laura
2.4. Anul de studiu	I
2.5. Semestrul	I
2.6. Tipul de evaluare	Colocviu
2.7. Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8. Codul disciplinei	BLAC1006

3. Timpul total estimat

3.1. Numărul de ore pe săptămână	2	din care	3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care	3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	28

Distribuția fondului de timp

Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	ore
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren	4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități	2
3.7. Total ore studiu individual	22
3.8. Total ore pe semestru	50
3.9. Numărul de credite	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	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	

6. Competențe specifice acumulate

6.2. Competențe transversale	CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională(2 credite)
-------------------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- oferirea și solicitarea de informații diverse în cadrul unei conversații - extragerea informațiilor esențiale dintr-un text și folosirea lor în diverse activități - folosirea corectă a cât mai multe structuri gramaticale și de limbă - însusirea limbajului de specialitate de bază și folosirea lui în redactarea diverselor materiale sau în diverse situații conversaționale
7.2. Obiectivele specifice	- însușirea limbajului de specialitate de bază și folosirea lui în redactarea diverselor materiale sau în diverse situații conversaționale

8. Conținuturi

8.2. Seminar/laborator	Metode de seminarizare	Observații
Test de evaluare a nivelului initial al studentilor	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
The new Quitter; Iregular Verbs (1)	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Games ans Sports; Iregular Verbs (2)	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Soccer hooliganism ; The Tenses of the Past (1)	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Baseball World Series;The Tenses of the Past (2)	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Halloween The Tenses of the Past (3)	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore

A day at the zoo; Present Tense(1)	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Gymnastics; Present Tense (2)	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Athletism; Future tenses (1)	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Athletism 2; Future tenses (2)	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Competition and fairplay; Phrasal Verbs (1)	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Doping; Phrasal Verbs (2)	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Weight lifting The Passive/Active voice	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Verificarea cunoștințelor	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore

Bibliografie

Brieger, Nick, *Professional English: Law*, Penguin English, 2004

Brookes, Michael, Holden, David, Hutchinson, Wesley, *Engleza pentru juriști*, Teora, 2003

Chilărescu Mihaela, Paidos Constantin, *Proficiency in English*, Institutul European, 2001

Galea Ileana, Stanciu Virgil, *English with Tears, English Grammar Made Difficult*, Ed.Dacia, Cluj-Napoca, 2001

Haines, Simon, Stewart, Barbara, *First Certificate Masterclass*, Oxford University Press, 1994

Stanton Alan, Morris Susan, *Fast Track to CAE*, Longman, 2004

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.5. Seminar/laborator	- Utilizarea corectă a limbajului de specialitate; - Operarea cu noțiunile de bază; - Capacitatea analitică și de sinteză; - Capacitate de autoevaluare; - Identificarea unor noi surse bibliografice, în afara celor recomandate; - Valorificarea bibliografiei în referate și eseuri.	- Testarea periodică pe parcursul semestrului (Examen parțial) - Răspunsurile la examen / colocviu (evaluarea finală); - Întocmirea referatelor; - Întocmirea unor portofolii.	- Răspunsurile la evaluarea finală – 70 %; - Testarea pe parcursul semestrului – 20 %; - Realizarea de referate și eseuri – 10 %.

10.6. Standard minim de performanță

Utilizarea corectă a limbajului de specialitate;

Operarea cu noțiunile de bază;

Identificarea unor noi surse bibliografice;

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI
ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI A SPORTULUI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație fizică și sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sportivă
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Zi / Licențiat educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI A SPORTULUI
2.2 Titularul activității de curs	Prof. univ. dr. Bitang Viorel
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lect.univ.dr. Bulzan Claudiu
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	I
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Opțională
2.8 Codul disciplinei	BIAC1O15

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					9
3.7 Total ore studiu individual					47
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

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	Sala de curs cu dotări adecvate; Bibliotecă cu lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole, materiale digitale.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de seminar cu dotări adecvate; Bibliotecă cu lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole, materiale digitale.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (2 credite).
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(1 credit).

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

7.1 Obiectivele generale ale disciplinei	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei. Cunoașterea izvoarelor educației fizice și a obiectului de studiu. Înțelegerea educației fizice în epoca modernă. Folosirea acumulărilor empirice pentru edificarea bazelor teoretice și științifice ale educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	Analiza resurselor puse la dispoziție de procesele istorice evolutive. Identificarea conceptelor manifestate de societate determinate de evoluția în educația fizică și sport. Analiza evoluției mijloacelor și metodelor specifice educației fizice pe diferite trepte ale dezvoltării societății.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs./ore
1. Obiectul, izvoarele și metodele de cercetare ale istoriei educației fizice și sportului.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	1
2. Comuna primitivă, evoluția biologică și socială a omului, originea exercițiilor fizice și formele de practicare la populațiile primitive din America, Asia, Africa și Oceania.	Idem	1
3. Exercițiile fizice practicate în antichitate de populațiile din Egipt, India, China și Japonia.	Idem	1
4. Educația fizică în Grecia antică - perioada preclasică și perioada clasică (concepția despre educație, instituții, forme de practicare, Jocurile Olimpice, Nemeice, Phitice, Isthmice, Panatheneene. Etapele evoluției și declinului educației fizice.	Idem	1
5. Educația fizică în Roma antică - perioada Republicii și perioada Imperiului.	Idem	1
6. Educația fizică în Evul Mediu. Modificarea concepției despre educație fizică. Formele de practicare ale exercițiilor fizice în perioada de început a Evului Mediu. Cavalerismul și educația cavalească. Exercițiile fizice populare.	Idem	1
7. Concepțiile despre educație fizică în perioada Renașterii.	Idem	1
8. Idei referitoare la educație fizică în concepțiile pedagogilor realiști din secolul al XVII-lea. J.A. Komenski și J. Locke. Pedagogia rationalistă din secolul al XVIII-lea. J.J. Rousseau și contribuția sa la introducerea educației fizice în procesul de educație.	Idem	1
9. Curentul filantropist și reintroducerea educației fizice în școală - J. Basedow, C. Salzman, J. Guts-Muts, G. Vieth, Pestalozzi.	Idem	1
10. Sistemele naționale de educație fizică din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea - sistemul francez, elvețian, german, danez, suedez și englez.	Idem	1
11. Restaurarea Jocurilor Olimpice Moderne. Istoricul mișcării olimpice.	Idem	1
12. Exercițiile fizice practicate pe teritoriul țării noastre în perioada antichității și în Evul Mediu	Idem	1
13. Începuturile educației fizice școlare în România. Contribuția unor personalități la dezvoltarea educației fizice școlare.	Idem	1
14. Primele societăți și cluburi sportive din România. Începuturile activității de educație fizică și sport în învățământul universitar din România. Primele competiții sportive universitare. Introducerea educației fizice în învățământul superior. Înființarea instituțiilor specializate.	Idem	1
Total ore de curs		14 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs./ore
1. Studiarea, cunoașterea și interpretarea apariției și dezvoltării educației fizice de-a lungul orânduirilor și formațiunilor sociale din istoria omenirii.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	1
2. Actul motric care-l diferențiază esențial pe om de animale; categoriile de mișcări în care își au originea exercițiile fizice; principalele forme de mișcare practicate de indigenii de pe continentul American.	Idem	1
3. Caracterul mișcărilor de gimnastică practicate de vechii egipteni; sistemul de educație fizică în India; primul sistem de exerciții fizice cunoscut în China; vechile forme de practicare a exercițiilor fizice japoneze care se păstrează și în zilele noastre.	Idem	1
4. Principalele surse documentare referitoare la nivelul de dezvoltare al educației fizice în perioada preclasică din istoria Greciei antice; factori care au influențat nașterea concepției grecești despre educație fizică.	Idem	1
5. Trăsăturile caracteristice educației fizice la romani în comparație Grecia antică; caracterul militar al educației fizice a tinerilor romani în perioada Republicii; categoriile de jocuri organizate în Imperiul	Idem	1

roman; "gladiatorul".		
6. Factorii care au contribuit decisiv la modificarea concepției despre educația fizică în perioada de început a Evului Mediu; continuitatea educației fizice de-a lungul acestei perioade istorice; caracterul exercițiilor fizice practicate de popoarele germanice, anglo-saxone și slave.	Idem	1
7. Scopul educației pentru pedagogii umaniști și limitele concepției lor; gânditorii umaniști care au reușit să pună în practică ideile referitoare la importanța educației fizice în dezvoltarea personalității umane.	Idem	1
8. Lucrarea fundamentală a lui Comenius - fundamentarea pedagogică a exercițiilor și jocurilor. Principiul fundamental al concepției lui Rousseau, etapă din procesul de educație.	Idem	1
9. Marele pas pe care l-au făcut pedagogii germani de la sfârșitul secolului al XVIII-lea referitor la concepțiile despre locul educației fizice în procesul de educație general.	Idem	1
10. Perioada și țările europene în care se fundamentează primele sisteme naționale de educație fizică. În ce a constat în principal activitatea lui Amoros? Cum definește el gimnastica; meritele lui H.Clias; Cărui scop se subordonau concepțiile și conținutul sistemului german de educație fizică?	Idem	1
11. Motivele care au determinat restaurarea Jocurilor Olimpice în variantă modernă.; Evanghelie Zappa ; Pierre de Coubertin; reînființarea J.O.;"olimpismul" si "mișcarea olimpică"; structura mișcării olimpice; Comitetul Olimpic roman;	Idem	1
12. Culturile și civilizațiile sub influența cărora s-a desfășurat activitatea de educație fizică în antichitate? Cum s-a manifestat această influență; izvoarele care permit o investigație reală asupra formelor de practicare a exercițiilor fizice pe teritoriul țării noastre în Evul Mediu; documentele care atestă existența unor jocuri cavaleresti; "geridul".	Idem	1
13. Alexandru Ipsilante, deschizător de drumuri în dezvoltarea educației fizice școlare pe teritoriul țării noastre; prima programă școlară de gimnastică; contribuția lui G. Moceanu, a lui D. Ionescu și a lui Spiru Haret la dezvoltarea educației fizice școlare în a doua jumătate a secolului al XIX-lea.	Idem	1
14. Perioada din care se poate vorbi despre o activitate sportivă în România; primele nuclee ale sportului românesc; prima organizație înființată pentru a crea cadrul organizatoric necesar dezvoltării activității sportive; rolul "Societății Academice Petru Maior" în dezvoltarea activității sportive studențești din țara noastră; primul club sportiv studențesc din România; educația fizică în învățământul superior din țara noastră; primul institut superior de educație fizică de la noi din țară.	Idem	1
Total ore de seminar		14 ore

Bibliografie:

1. Bitang, V., (2018) Note de curs (suport electronic);
2. Bârsănescu, Șt. și colab., (1980), Istoria pedagogiei, Edit. Didactică și Pedagogică, București
3. Flavia Rusu, (2004), Istoria educației fizice și a sportului de la origini la Jocurile Olimpice moderne, Editura Napoca Star
4. Niculescu, I., (2009), Fenomenul sportiv de-a lungul timpului, Edit. Universitaria Craiova
5. Postolache, N., (1995), Istoria sportului în România, Edit. Profexim, București

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Naționale, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota
----------------	------------------	-------------------------	-----------------------

	evaluare		finală
10.4 Curs	• Susținerea de referate • Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	• Evaluare orală, • Evaluare scrisă	70 %
10.5 Seminar/laborator	• Participare activă la ore; • Dispoziție la efort intelectual; • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	• Sustinere de referate • Evaluare continuă pe parcursul activității; • Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	10 % 10 % 10 %
10.6 Standard minim de performanță - verificarea cunoștințelor sub forma de colocviu scris a cunoștințelor dobândite. - 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor de seminar, admise cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă. Teme de referat: - Sportivi romani participanti la Jocurile Olimpice moderne. - Principalele surse documentare referitoare la nivelul de dezvoltare al educației fizice în perioada preclasică din istoria Greciei antice.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA AUREL VLAICU ARAD
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	ZI/ LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA EDUCAȚIEI
2.2 Titularul activității de curs	Conf.univ.dr. Banciu Dan Aurel
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Conf.univ.dr. Banciu Dan Aurel
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină facultativă
2.8 Codul disciplinei	BIAD1F17

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților 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 învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notite					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					28
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Psihologia educației fizice
--------------------------	-----------------------------

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală curs, videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală seminar, videoproiector,

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp1. Cunoașterea și înțelegerea aspectelor specifice psihologiei educației (obiectul de studiu, importanța teoretică și practică, obiectivele disciplinei, legătura ei cu științele educației); (1 credit) Cp2. Cunoașterea și înțelegerea particularităților de vârstă și individuale ale elevilor; (1 credit)
Competențe transversale	Ct1. Conturarea unor abilități de relaționare/comunicare eficientă profesor-elev;(1 credit) Ct2. Dezvoltarea abilităților de cunoaștere a particularităților de vârstă și individuale ale elevilor prin intermediul utilizării metodelor de cunoaștere a acestora; (1 credit) Ct3. Construirea fișei și a hărții psihopedagogice;(1 credit)

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

7.1 Obiectivul	Manifestarea unei atitudini pozitive față de interesele, înclinațiile și aptitudinile
-----------------------	---

general al disciplinei	elevilor, atitudine materializată în realizarea demersului didactic; Crearea unui climat afectiv pozitiv (bazat pe încredere, acceptare, toleranță, dorință de învățare) în grupul de copii;
7.2 Obiectivele specifice	Explicarea rolului eredității, mediului și educației, ca factori ai dezvoltării copilului; Explicarea conceptelor de reper psihogenetic și psihodinamic al dezvoltării; Explicarea osaturii structurale a personalității subiectului uman (latura dinamico-energetică, latura relațional-valorică și latura instrumentală a personalității); Interpretarea fenomenului de eșec școlar din punctul de vedere al profesorului, elevului și părintelui; Interpretarea particularităților specifice profesorului eficient; Interpretarea nivelului motivațional necesar elevului pentru o învățare eficientă; Interpretarea factorilor facilitatori și frenatori ai creativității elevului; Interpretarea factorilor perturbatori ai învățării școlare.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Obs/ore
1. Obiectul și importanța psihologiei educației	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2
2. Stadialitatea vieții psihice și caracterizarea psihologică a vârstelor școlare	Idem	2
3. Personalitatea elevului: structură și metode de cunoaștere utilizate în activitatea școlară	Idem	2
4. Învățarea și implicațiile în actul educațional	Idem	2
5. Motivația și rolul ei în activitatea umană	Idem	2
6. Inteligența și modificabilitatea inteligenței	Idem	2
7. Dimensiunea psihosocială a grupurilor școlare	Idem	2
8. Comunicarea și eficientizarea relaționării didactice	Idem	2
9. Creativitatea și stimularea factorilor creativi	Idem	2
10. Agresivitatea în școală	Idem	2
11. Profesorul- factor esențial al formării elevilor	Idem	2
12. Obiectul și importanța psihologiei educației. Învățarea și implicațiile în actul educațional	Idem	2
13. Stadialitatea vieții psihice și caracterizarea psihologică a vârstelor școlare	Idem	2
14. Personalitatea elevului: structură și metode de cunoaștere utilizate în activitatea școlară	Idem	2
Bibliografie Banciu, D., Note de curs, ediție revizuită (format electronic), 2017; Albu, G., 2005, <i>O psihologie a educației</i> , Ed. Institutul European, Iași; Clinciu, A., Cocoradă E., Luca, M., 2006, <i>Psihologia educației</i> , Ed. Universității Transilvania, Brașov; Crahay, M., 2009, <i>Psihologia educației</i> , Ed. Trei, București; Crețu, C., 1997, <i>Psihopedagogia succesului</i> , Ed. Polirom, Iași; Drapeau, Ch., 2000, <i>Învăță cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată</i> , Ed. Teora, București; Druță, M.E., 2000, <i>Psihologia educației</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București; Dumitru, I. Al., 2001, <i>Psihologia educației</i> , Ed. Mirton, Timișoara; Joița, E., 2000, <i>Management educațional. Profesorul manager: roluri și metodologie</i> , Ed. Polirom, Iași; Linksman, R., 2000, <i>Învățarea rapidă</i> , Ed. Teora, București; Mayer, G., 2000, <i>De ce și cum evaluăm</i> , Ed. Polirom, Iași; Negovan, V., 2005, <i>Introducere în psihologia educației</i> , Ed. Universitară, București;		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs/ore
1. Obiectul psihologiei educației, importanța teoretică și practică a psihologiei educației	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2
2. Importanța cunoașterii psihologice a elevilor și autocunoașterii, metode	Idem	3

de cunoaștere a elevilor și metode de autocunoaștere, fișa psihopedagogică și harta psihopedagogică- aplicabilitate		
3. Caracteristici ale învățării umane, tipuri și forme de învățare, stiluri cognitive, surse de disfuncționalitate în procesul învățării	Idem	3
4. Perspectivă de abordare a motivației, rolul structurii motivaționale a personalității în activitatea instructiv-educativă, tehnici motivaționale în predare	Idem	3
5. Teoria inteligențelor multiple și implicațiile ei educaționale	Idem	3
6. Clasa de elevi ca grup social, aspecte psiho-sociale ale relațiilor interpersonale în colectivul de elevi, testul sociometric	Idem	3
7. Elemente definitorii ale procesului de comunicare didactică, dezvoltarea competențelor de comunicare	Idem	3
8. Blocajele creativității, tehnici de stimulare a creativității în mediul școlar	Idem	3
9. Definire, conduite agresive în școală, modalități de prevenire și intervenție	Idem	3
10. Aptitudini psihopedagogice și competențe didactice, stiluri didactice și eficiența activității didactice	Idem	2
Bibliografie 1. Banciu, D., Note de seminar, ediție revizuită (format electronic), 2017; 2. Golu P., Golu I., 2003, <i>Psihologie educațională</i>, Ed. Miron, București; 3. Măgâț Cîndea, A., 2003, <i>Psihologie educațională</i>, Tipografia Universității de Vest, Timișoara; 4. Petrescu, P., 2007, <i>Psihologie și educație</i>, Ed. Eurostampa, Timișoara; 5. Sălăvăstru, D., 2004, <i>Psihologia educației</i>, Ed. Polirom, Iași. 6. Gavreliuc, D, Gavreliuc, A. (2012). <i>Școală și schimbare socială</i>. Editura Universității de Vest		

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice	Examen scris	70%
10.5 Seminar/laborator	Cunoștințe/deprinderi practice în cercetarea experimentală	Teme/referate pe parcursul semestrelor	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Nota : 5 Pentru acordarea notei 5 studentul poate aborda tema succint, folosind o bibliografie minimală și este necesar să-și prezinte ideile personale într-o manieră inteligibilă.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

Vizat
Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA AUREL VLAICU ARAD
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	ZI/ LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA SI METODICA E.F.S.
2.2 Titularul activității de curs	Prof.univ.dr. Andrei Vasile Liviu
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Prof.univ.dr. Andrei Vasile Liviu
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAF2O09

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notite					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

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	Sală curs, videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală seminar, videoproiector,

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit) Cp3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic (1 credit) Cp4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă (1 credit) Cp5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1 credit)
--------------------------------	---

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(1 credit)
--------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoștințe și deprinderi în T.M.E.F.S.
7.2 Obiectivele specifice	Achiziția unor unități concrete și abstracte legate de disciplinele teoretice și practice specifice domeniului. Cunoașterea conținuturilor teoretice de integrare a componentelor care alcătuiesc disciplinele domeniului în vederea perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice. Însușirea obiectivelor și competențelor pentru asigurarea finalităților educației.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Obs
Statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
Idealul, esența și funcțiile educației fizice și sportului	Idem	3 ore
Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de EFS	Idem	3 ore
Însușirea noțiunilor (categorii, concepte) fundamentale ale Teoriei și metodicii educației fizice și sportului.	Idem	4 ore
Formarea concepției științifice cu privire la activitățile de educație fizică și sport cu aplicabilitate în activitățile de EFS	Idem	4 ore
Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și didactică.	Idem	4 ore
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport.	Idem	4 ore
Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități specifice domeniului	Idem	4 ore
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
Mijloacele educației fizice și sportului. Exercițiul fizic	Idem	5 ore
Componentele procesului instructiv-educativ	Idem	4 ore
Metodologia cunoașterii științifice și dezvoltării în domeniul TMEFS	Idem	4 ore
Rolul eredității și mediului în practicarea exercițiilor fizice	Idem	5 ore
Sportul pentru toți. Sportul adaptat.	Idem	5 ore
Sistemul de educație fizică și sport din România și din lume.	Idem	5 ore
Bibliografie 1. Andrei Vasile Liviu, Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2018; 2. Andrei Vasile Liviu - „Teoria și metodica educației fizice și sportului”, Editura Mirton, Timisoara, 2010 3. Andrei Vasile Liviu, -ABC-ul educației fizice. Teorie și metodica, Editura Mirton, Timisoara, 2007, 4. Cârstea, Gh., „Educația fizică – fundamente teoretice și metodice”, Casa de editură Petru Maior, București, 1999. 5. Cârstea, Gh., „Teoria și metodica educației fizice și sportului”, Editura AN-DA, București, 2000. 6. Stănescu, M., „Educația fizică pentru preșcolari și școlari mici”, București, Ed. Semne, 2002 7. Petrică, D. Scarlat, E. – „Educație fizică școlară”, Editura, Didactică și Pedagogică, București, 2004.		

8. Ploșteanu, C., „Teoria educației fizice și sportului”, Editura, University Press, Galați, 2009.

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice	Examen scris	70%
10.5 Seminar/laborator	Cunoștințe/deprinderi practice în cercetarea experimentală	Teme/referate pe parcursul semestrelor	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Nota 5. Descrierea a 2 principii ale efs, la alegere.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA AUREL VLAICU ARAD
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	ZI/ LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI
2.2 Titularul activității de curs	Prof.univ.dr. Galea Ioan
2.3 Titularul activității de seminar/laborator/ LP	Conf.univ.dr. Dulceanu Corina
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	II
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BLAF2O08

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					58
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

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	Sală curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/LP	Stadion atletism, sală sport

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit) CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic (1 credit) CP5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1 credit)
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al	- Cunoașterea bazelor tehnicii probelor de alergări, sărituri, aruncări, a tehnicii exercițiilor ce alcătuiesc <i>școala atletismului</i> , a probelor atletice din programa
----------------------------------	--

disciplinei	școlară pentru ciclul gimnazial și predarea acestora (schema tip, succesiunea abordării, etc.).
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea exercițiilor din <i>școala atletismului</i> (școala mersului, alergării, săriturii, aruncării), care alcătuiesc baza practică pentru învățarea tehnicii probelor de atletism. - Învățarea tehnicii alergării de rezistență, viteză, săriturii în lungime cu 1 pas și ½ în aer, săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală, aruncării mingii mici cu elan și aruncării greutății. - Dezvoltarea calităților motrice de bază prin intermediul exercițiilor din <i>școala atletismului</i> specifice vârstei elevilor din ciclul primar și gimnazial

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs
1. <u>Obiectul disciplinei atletism</u> (mijloc al educației fizice și sport, disciplină științifică, sistemul probelor de atletism, sistem de organizare, scurt istoric).	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
2. Metodica învățării tehnicii probelor atletice	idem	1 ora
3. Alergarea de viteză: tehnică, greșeli, exerciții; startul	idem	1 ora
4. Alergarea de ștafetă: tehnică, greșeli, exerciții	idem	1 ora
5. Alergarea de fond: tehnică, greșeli, exerciții	idem	1 ora
6. Alergarea de garduri: tehnică, greșeli, exerciții	idem	1 ora
7. Săritura în înălțime: tehnică, greșeli, exerciții	idem	1 ora
8. Săritura în lungime și triplusalt: tehnică, greșeli, exerciții	idem	1 ora
9. Aruncarea greutății: tehnică, greșeli, exerciții	idem	1 ora
10. Aruncarea discului: tehnică, greșeli, exerciții	idem	2 ore
11. Aruncarea suliței: tehnică, greșeli, exerciții	idem	2 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
1. Inițierea în atletism prin jocuri dinamice (tehnica, calități motrice).	Expunerea, Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
2. Exercițiilor din <i>școala atletismului</i> (școala mersului, alergării, săriturii, aruncării)	idem	2 ore
3. Alergarea de rezistență (pe teren plat și variat)	idem	2 ore
4. Săritura în lungime ghemuit și în înălțime cu pașire simplă	idem	2 ore
5. Aruncarea mingii mici fără elan	idem	2 ore
6. Alergarea de viteză (startul de jos, lansarea de la start, pasul alergător lansat de viteză, sosirea);	idem	3 ore
7. Alergarea de ștafetă (priza, predarea-primirea bățului de ștafetă, transmiterea în linie dreaptă prin apropierea aducătorului de primitor)	idem	3 ore
8. Alergarea peste obstacole joase cu ritm de 3 pași între obstacole (startul din picioare, lansarea de la start cu 8 pași, înălțimea și distanța dintre obstacole crește progresiv)	idem	3 ore
9. Săritura în lungime cu 1 pas și ½;	idem	3 ore
10. Săritura în înălțime cu rostogolire ventrală	idem	1 ora
11. Aruncarea mingii mici (oina) cu elan, aruncarea suliței - opțional	idem	1 ora
12. Aruncarea greutății cu saltare alunecată (clasică - informativ)	idem	1 ora
13. Probe combinate - tetralon școlar (60 m, săritura în lungime, aruncarea mingii de oină, 800 m).	idem	2 ore
Bibliografie 1. ALEXEI M., - Atletism, Tehnica Probelor , Ed.Presa Universitară Clujeană, Cluj- Napoca, 2005. 2. DRĂGAN, D., - Metodica predării tehnicii probelor de atletism, Ed. Universității din Oradea, 2003.		

3. DULCEANU, C., - Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Aurel Vlaicu, 2014.
4. DULCEANU, C., - Note de lp, ediție revizuită (suport electronic), 2019.
5. GALEA, I., - Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad, 2009.
6. GALEA, I. - Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2018;
7. Regulamentul concursurilor de atletism, F.R.A., București, 2003.

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice	Examen scris	70%
10.5 Seminar/LP	Probe practice	Verificare practică	30%

10.6 Standard minim de performanță

Nota: 5

- verificări practice pe parcursul celor 28 ore de LP
- să demonstreze: săritura în lungime cu un pas și jumătate, săritura în înălțime (procedeu la alegere), alergarea de garduri și aruncarea mingii de oină
- să demonstreze exercițiile din școala alergării
- în cadrul orelor practice, admis cu minimum nota 5 reprezintă modalitatea de obținere a dreptului de a susține examenul teoretic.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în department

Semnătura directorului de department

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație fizică și sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sportivă
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Zi / Licențiat educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EXPRESIE CORPORALĂ ȘI EURITMIE
2.2 Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Piscoi Georgeta Lucia
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lect. univ. dr. Piscoi Georgeta Lucia
2.4 Anul de studiu	1
2.5 Semestrul	II
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAS2O09

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					47
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

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	Sala de curs și seminar cu dotări adecvate; Bibliotecă cu lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole; interzis folosirea telefonului.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică dotată cu aparatură și materiale specifice activității; materiale digitale, studii de caz, întrebări-test, manuale și cărți de specialitate.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă (1 credit) Cp5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1 credit)
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(1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al	• Formarea cunoștințelor și deprinderilor de bază privind capacitatea de
----------------------------------	--

disciplinei	comunicare prin limbajul corpului. - Educarea capacității de conștientizare și memorare a propriului repertoriu motric. - Dezvoltarea armoniei corporale în mișcare și prelucrarea specifică a sistemului fizico-psihic de comunicare prin dezvoltarea capacităților coordinative - Însușirea unui sistem de cunoștințe teoretice și de specialitate, necesare exersării, practicării și demonstrării diferitelor activități corporale, din toate ramurile sportive studiate, cu accent pe activitățile corporale gimnice; - Însușirea unui sistem de cunoștințe teoretice și de specialitate, necesare exersării, practicării și demonstrării diferitelor activități corporale, cu caracter ludic(joc);
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea unui sistem de cunoștințe teoretice și de specialitate, necesare exersării, practicării și demonstrării diferitelor activități corporale, cu caracter recreativ (dans) și compensatoriu; - Însușirea unui sistem de cunoștințe teoretice și de specialitate, necesare exersării, practicării și demonstrării diferitelor activități corporale, cu caracter agonistic (parte a gimnasticii la vechii greci care cuprindea luptele atletice) - Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice de bază și a celor utilitar aplicative; - Formarea corectă a unui sistem de priceperi și deprinderi motrice specifice comunicării non verbale(cu accent pe comunicarea gestual chinestează); - Formarea capacității studenților de a organiza și conduce o lecție de educație fizică cu conținut de activități corporale ludice, gimnice, agonistice și recreativ compensatorii; - Stimularea interesului pentru practicarea sistematică, independentă și benevolă a activităților corporale, în vederea îmbunătățirii calității vieții.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs
1. Comunicarea non - verbală gestual - kinestează;	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	1ora
2. Istoria dansurilor: rumba, samba, cha-cha-cha, mambo;	Idem	1ora
3. Istoria dansurilor: paso doble, salsa, merengue, jive, tangou, vals vienez, vals lent;	Idem	1ora
4. Comunicarea non-verbală în dans;	Idem	1ora
5. Terapia posturală - calea spre vindecare;	Idem	1ora
6. Limbajul corporal, de la realitatea imediată la artă	Idem	1ora
7. Limbajul corpului	Idem	1ora
8. Jongleria	Idem	1ora
9. Sportul –formă de manifestare a capacității de comunicare	Idem	1ora
10. Ținuta fizică	Idem	1ora
11.Caracterul autoplastic al unor activități corporale	Idem	2 ore
12. Cultul corpului;	Idem	2 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
1. Elemente și exerciții de dezvoltare fizică generală	• Expunerea, Demonstrația	1
2. Dezvoltare armonioasă prin dezvoltarea calităților motrice;	• Expunerea, Demonstrația	1

3. Dezvoltarea musculaturii prin utilizarea exercițiilor de forță;	• Expunerea, Demonstrația	2
4. Noțiuni și cunoștințe de activități corporale gimnice;	• Expunerea, Demonstrația	2
5. Jocuri de mișcare;	• Expunerea, Demonstrația	2
6. Dansuri moderne: vals, tangou, foxtrot;	• Expunerea, Demonstrația	2
7. Dansuri moderne: samba, cha-cha-cha, boss-nova;	• Expunerea, Demonstrația	2
8. Jonglerii cu mingi, bastoane, inele, măciuci	• Expunerea, Demonstrația	2

Bibliografie

Pisoi, G., Note de curs, ediție revizuită (format electronic), 2018;

Dragnea, A., Bota, A., *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.

Epuran, Mihai, *Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, Sport, Fitness*. București, Edit. FEST, 2005

Grigore, V., și colectiv de autori, *Pregătirea artistică în gimnastica de performanță*, Editura A.N.E.F.S., București, 2002.

Macovei S., *Manual de gimnastică ritmică*, Editura BREN, 2007

Stoenescu, Gineta, *Expresie corporală și dans*, București, Universitatea Ecologica, 2003

Vișan, A., *Pregătirea pentru expresie-comunicare*, A.N.E.F.S., București, 2002.

Vișan, A., *Dansul pentru educația corporală*, Editura Cartea Universitară, București, 2005.

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Naționale, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, Destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, Firme, Centre turistice, Tabere, Centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen final: nivelul de cunoștințe teoretice și metodice cu susținere scrisă/orală finală	Descrierea modalității practice de evaluare finală	- 70%
10.5 Seminar/laborator	• Participare activă la ore; • Echipament adecvat; • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	• Executarea exercițiilor ca numă și corectitudine; • Evaluare continuă pe parcursul activității; • Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	- 10% - 10% - 10%
10.6 Standard minim de performanță - crearea unui complex de exerciții pt dezvoltare fizică și armonioasă			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA AUREL VLAICU ARAD
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sportivă
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Zi/Licențiat în Educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE
2.2 Titularul activității de curs	Lector univ.dr. Miuța Caius
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lector univ.dr. Miuța Caius
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8. Codul disciplinei	BIAD2O10

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Total ore					100
3.10 Numărul de credite					4

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	Sala de curs, notebook, video si retroproiector, smart board.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Laborator seminar, planse, mulaje, notebook, videoproiector

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit) Cp2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar(1 credit) Cp5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1 credit)
Competențe Transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	însușirea unor cunoștințe de bază referitoare la fiziologia organismului uman
7.2 Obiectivele specifice	determinarea unor parametri funcționali, utilizați în evaluarea adaptării la efort a organismului uman (FC, FR)

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs
1. Celula. Structura și funcția celulei standard. Mecanisme de membrană. Celule specializate - structură și funcție (celula musculară, celula nervoasă)	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	1 oră
2. Țesutul muscular. Caracteristici structurale ale țesutului muscular striat scheletic, striat cardiac și al țesutului muscular neted. Proprietăți funcționale ale mușchiului striat scheletic. Tipuri de contracție musculară	Idem	1 oră
3. Țesutul muscular striat de tip cardiac. Aparatul cardio circulator și limfatic - structură și funcție	Idem	1 oră
4. Lichidele organismului uman: lichidul extracelular, sângele, limfa, lichidul cefalo-rahidian (structură și funcție)	Idem	1 oră
5. Aparatul respirator - structură și funcție	Idem	1 oră
6. Sistemul nervos - structură și funcție. SNC, SNP, SNV. Funcția de conducere și funcția reflexă a sistemului nervos. Funcția de integrare a sistemului nervos	Idem	1 oră
7. Glandele cu secreție internă - structură și funcție	Idem	1 oră
8. Organele de simț - structură și funcție. Receptorul vizual, receptorul acustic	Idem	1 oră
9. Organele de simț - structură și funcție. Receptorul gustativ și al mirosului, receptorul cutanat	Idem	1 oră
10. Receptorii kinestezici - periferici musculo-tendinoși și receptorul central vestibular	Idem	1 oră
11. Aparatul digestiv - tub digestiv și organe anexe (structură și funcție)	Idem	1 oră
12. Aparatul excretor - structură și funcție	Idem	1 oră
13. Aparatul reproducător - structură și funcție	Idem	1 oră
14. Integrarea sistemelor și organelor organismului, sub influența controlului nervos, în mișcare	Idem	1 oră
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
1. Somatoscopia și scurt remember de anatomie topografică în ce privește principalele grupe musculare de tip scheletic, proiecția cutanată a organelor interne	Prezentare de planșe, diapozitive, filme, discuții	4 ore
2. Manifestări periferice ale funcției aparatului cardio-vascular și metode de recoltarea a parametrilor funcționali (FC, TA), grupele sanguine	Idem	4 ore
3. Metode de evaluare a funcției aparatului respirator - volume și capacități pulmonare, timp de apnee, testul hiperventilație	Idem	4 ore
4. Explorarea funcțională a aparatului locomotor : tonus muscular, forța musculară	Idem	4 ore
5. Explorarea funcțională a aparatului locomotor : puterea musculară, oboseala musculară	Idem	4 ore
6. Explorarea funcțională a SN - reflexele osteo-tendinoase	Idem	4 ore
7. Explorarea funcțională a organelor de simț - câmpul vizual, evidențierea mediilor refringente, simțul echilibrului, etc	Idem	4 ore

Bibliografie

1. Miuța, C. – Note de curs și seminar, ediție revizuită (format electronic), 2018;

2. Steve Parker - Corpul uman. Manual complet Ghid ilustrat de anatomie, fiziologie si afectiuni ale organismului, Editura Litera, 2014
3. Haulica Ioan - Fiziologie umana. Editia a III-a, Editura Medicala, Bucuresti, 2007

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

Prin conținutul său disciplina are un caracter teoretic și practic, contribuind la formarea și instuirea studenților Facultății de Educație Fizică și Sport

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Frecvența 80% Prezentare referate de specialitate	Examen tip grilă și oral	80%
10.5 Seminar/laborator	Activitatea de la seminarii		20%
10.6 Standard minim de performanță Răspuns corect la 4 din 9 întrebări din testul grilă Prestația de la examenul oral			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în department

Semnătura directorului de department

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI
TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ - ÎNOT

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Zi / Licențiat în Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ - ÎNOT
2.2 Titularul activității de curs	Prof.univ.dr. Bitang Viorel
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Prof.univ.dr. Bitang Viorel
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BLAD2011

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2. curs	2	3.3.seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5. curs	28	3.6.seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					9
Alte activități: Participarea la lecții de antrenament din cadrul grupelor de învățare a înotului.					25
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

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	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de curs/seminar dotata cu aparatură și materiale specifice activității (audio-video).

6. Competențe specifice acumulate

6.1.Competențe profesionale	CP 1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (2 credite). CP 2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit).
6.2.Competențe transversale	CT 1 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 (2 credite).

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	-mărirea capacității de efort fizic și intelectual; -dezvoltarea armonioasă a organismului; -optimizarea stării de sănătate; -prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și
--	--

	menținerea atitudinilor corecte ale corpului;
7.2 Obiectivele specifice	-îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare); -însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din înot, și aplicarea lor în condiții de concurs; -stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; -crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; -dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs
1. Generalitati: scurt istoric, valoarea practică a înotului, principalele caracteristici și modificari fiziologice survenite în timpul practicării înotului.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație.	2 ore
2. Noțiuni teoretice despre propulsia în înot. Definirea forței de portanță, aplicarea teoriei portanței la propulsia în înot.	Idem	2 ore
3. Metodica predării procedeelor de înot - acomodarea cu apa.	Idem	2 ore
4. Metodica predării procedeului craul : descrierea procedeului, metodica învățării procedeului, greșeli frecvente, exerciții corective.	Idem	2 ore
5. Metodica predării procedeului spate : descrierea procedeului, metodica învățării procedeului, greșeli frecvente, exerciții corective.	Idem	2 ore
6. Metodica predării procedeului bras : descrierea procedeului, metodica învățării procedeului, greșeli frecvente, exerciții corective.	Idem	2 ore
7. Metodica predării procedeului fluture : descrierea procedeului, metodica învățării procedeului, greșeli frecvente, exerciții corective.	Idem	2 ore
8. Conținutul și organizarea activității de înot - înotul la diferite vârste, obiective de instruire, recomandări.	Idem	2 ore
9. Lecția de înot - forma de bază a organizării activității: structura lecției de înot, materiale metodice ajutoare utilizate în lecție.	Idem	2 ore
10. Aspecte privind selecția la înot.	Idem	2 ore
11. Aspecte ale antrenamentului la înot. Căile de perfecționare a teoriei antrenamentului sportiv la înot.	Idem	2 ore
12. Metode de antrenament folosite în pregătirea înotatorilor.	Idem	2 ore
13. Efortul de antrenament . Particularități ale mediului care influențează activitatea de antrenament și competițională la înot.	Idem	2 ore
14. Aspecte aplicative-metode și procedee de salvare de la înec.	Idem	2 ore
Total ore de curs		28
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
1. Parcurgerea celor cinci etape fundamentale ale instruirii specifice (acomodarea subacvatică, plutirea, mișcările de înaintare executate cu picioarele, mișcările de înaintare executate cu brațele, învățarea tehnicii de înot sportiv).	Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
2. Învățarea și consolidarea tehnicii de înot sportiv în procedeul craul.	Idem	4 ore
3. Învățarea și consolidarea tehnicii de înot sportiv în procedeul spate.	Idem	4 ore
4. Învățarea și consolidarea tehnicii de înot sportiv în procedeul bras.	Idem	4 ore
5. Învățarea starturilor și a întoarcerilor specifice procedeului de înot craul.	Idem	2 ore
7. Învățarea starturilor și a întoarcerilor specifice procedeul de înot spate.	Idem	2 ore
9. Învățarea starturilor și a întoarcerilor specifice procedeul de înot bras.	Idem	2 ore
10. Metode și procedee de salvare de la înec.	Idem	2 ore
12. Susținerea normelor tehnice.		2 ore
Total ore de lucrari practice		28
Bibliografie:		
1. Bitang Viorel, (2018), Note de curs, ediție revizuită (format electronic)		

2. Bitang Viorel, (2017), Note de lp, ediție revizuită (format electronic)
3. Bitang Viorel, (2001), Curs de inot, Ed. „Vasile Goldis” University Press Arad
4. Bitang Viorel, (2002), Curs de specializare, Ed. „Vasile Goldis” University Press Arad
5. Bitang Viorel, (2002), Caiet de lucrari practice, Ed. „Vasile Goldis” University Press Arad
6. Dragnea A., Bota, A., (1999), Teoria activitatilor motrice, Edit. Didactica si Pedagogica, Bucuresti
7. Jivan Ioan Sebastian, (1999), Inot – tratat metodic, Editura Print- ech Bucuresti
8. Luciela Carla, (1999), Inot aptitudinile psihomotrice si pregatirea tehnica, Editura Printech
9. Mircea Degeratu, Aron Petru, Sergiu Ionita, (1999), Manualul scafandrilor, Bucuresti
10. Silviu Șalgău, (2007), Tehnica și metodică procedeele de înot, Editura Pim, Iași
11. Silviu Șalgău, (2005), Înot – îndrumar tehnico metodic, editura Tehnopress, Iași
12. Silviu Șalgău, (2005), Natație – selecție, tehnică, antrenament, competiție, Editura “Tehnică, Științifică și Didactică CERMI”, Iași

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul specializării prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	• Participare activă la ore; • Dispoziție la efort fizic și intelectual; • Echipament adecvat; • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	• Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; • Evaluare continuă pe parcursul activității; • Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	- 70% - 10% - 10% - 10%

10.6 Standard minim de performanță

- 4 verificări practice pe parcursul celor 28 ore de LP:
 - demonstrarea elementelor tehnice de bază din înot (plutire, alunecare și respirație);
 - parcurgerea unei distante de 25 m în procedeul craul;
 - parcurgerea unei distante de 25 m în procedeul spate;
 - parcurgerea unei distante de 25 m în procedeul bras;
 - demonstrarea procedeele de salvare de la inec precum și a mijloacelor de reanimare;
- 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor practice, admise cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă. Temele acestor referate pot fi:
 - Influența practicării înotului asupra organismului;
 - Exerciții pentru învățarea și perfecționarea mișcării de brațe craul;

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Vizat
Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA AUREL VLAICU ARAD
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	ZI/ LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
2.1 Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ
2.2 Titularul activității de curs	-
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lect. univ. dr. Marconi Roberto Gabriel
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Vp
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAD2012

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie si notite					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					47
3.9 Total ore pe semestru					75
3. 10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Teoria și practica în sporturi de apă – înot , Pedagogie, Psihologie
4.2 de competențe	Cunoașterea si intelegere, explicare si demonstrare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Baza sportivă nautică

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit)
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 (2 credite)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea unui sistem de cunoștințe teoretice de specialitate, necesare practicării sporturilor nautice Formarea corectă a unui sistem de priceperi și deprinderi motrice specifice practicării sporturilor nautice
7.2 Obiectivele specifice	Formarea capacității studenților de a organiza și conduce expediții cu diferite tipuri de ,ambarcațiuni pe apă Stimularea interesului studenților pentru a practica sporturilor nautice în scop recreativ-deconectant.

8. Conținuturi

8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentare materialului didactic : bărci - kaiac,canoe,schif padela , pagăi și vâsle, ponton, hangar	Expunere, demonstrație	2 ore
2.Metode salvare în caz de răsturnare salvarea sportivului recuperarea ambarcațiunii,a padelei,pagăii sau a vâslei	Idem	2 ore
3. Învățarea deprinderilor motrice de vâslire la kaiac și canoe pe uscat în bac	Idem	2 ore
4.Consolidarea deprinderilor motrice de vâslire în bac la kaiac și canoe - coordonarea mișcării de vâslire cu respirația	Idem	2 ore
5.Perfecționarea deprinderilor motrice de vâslire în bac la kaiac și canoe, coordonarea mișcării de vâslire între coechipieri	Idem	2 ore
6.Vâslitul în barcă de klincher de 2 persoane pe Mureș plecarea de la ponton pe ape curgătoare acostarea la ponton pe ape curgătoare	Idem	2 ore
7.Învățarea conducerii ambarcațiunii pe Mureș - prezentare cârmei și a modului ei de acționare	Idem	2 ore
8.Consolidarea cunoștințelor de vâslire de echilibru de a conduce barca	Idem	2 ore
9. Învățarea deprinderilor motrice de vâslire în canotaj urcarea în barcă asigurarea vâslelor plecarea și venire la ponton	Idem	2 ore
10.Consolidarea deprinderilor motrice de vâslire în canotaj	Idem	2 ore
11. Învățarea conducerii ambarcațiunilor de agrement Kaiac canoe	Idem	2 ore
12.Învățarea conducerii ambarcațiunilor de agrement - universala – lotca pescarească	Idem	2 ore
13.Consolidarea deprinderii de a conduce ambarcațiuni de agrement	Idem	2 ore
14.COLOCVIU	Idem	2 ore

Bibliografie

1. Marconi, G., Note de lp, editie revizuita (format electronic), 2018
2. Huțan Radu Contribuții la metodele de antrenament pt. probele de caiac viteză, 2005
3. Savru Teodorov, Flotila de aur a româniei ed. 1998

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Naționale, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/laborator	• Participare activă la lucrări practice • Dispoziție la efort fizic și intelectual; • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	• Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; • Evaluare continuă pe parcursul activității lucrărilor practice; • Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	60% 20% 20%
10.6 Standard minim de performanță			
- verificări practice pe parcursul celor 28 ore de LP –demonstrarea de vâslire în bac			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA AUREL VLAICU ARAD
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	ZI/ LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODE DE CERCETARE ÎN EFS
2.2 Titularul activității de curs	Prof.univ.dr. Galea Dorin
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Prof.univ.dr. Galea Dorin
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8. Codul disciplinei	BIAC2013

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților 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 învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și note					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					3
Alte activități: Măsurători și testări lucrare de licență					20
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

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	Sală curs, videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală seminar, videoproiector, smartboard

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	CP5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport(2 credite)
--------------------------------	---

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(2 credite)
--------------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	cunoștințe și deprinderi în metodologia cercetării
7.2 Obiectivele specifice	să recenzeze literatura de specialitate; să finalizeze o cercetare experimentală (măsurători, grupe de lucru indicatori statistici, prelucrarea și interpretarea datelor); să elaboreze (tehnoredactarea) o lucrare de cercetare.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Obs/ore
Noțiuni introductive; metode; tipuri de cercetare în activități fizice	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	3
Cercetarea analitică: cercetarea istorică, cercetarea filozofică, recenzia, meta-analiza	Idem	2
Cercetarea descriptivă: chestionarul, interviul, sondajul normativ, studiul de caz, analiza activității, analiza documentară, studii de dezvoltare, studii corelaționale	Idem	2
Procesul de cercetare, utilizarea literaturii, părțile unei teze	Idem	2
Concepte de bază ale metodelor statistice, tipuri de corelații, utilizarea corelației pentru estimări	Idem	2
Noțiuni introductive; metode; tipuri de cercetare în activități fizice	Idem	2
Cercetarea analitică: cercetarea istorică, cercetarea filozofică, recenzia, meta-analiza	Idem	2
Cercetarea descriptivă: chestionarul, interviul, sondajul normativ, studiul de caz, analiza activității, analiza documentară, studii de dezvoltare, studii corelaționale	Idem	2
Cercetarea calitativă	Idem	2
Cercetarea corelațională	Idem	2
Procesul de cercetare, utilizarea literaturii, părțile unei teze	Idem	4
Concepte de bază ale metodelor statistice, tipuri de corelații, utilizarea corelației pentru estimări	Idem	3
Bibliografie Epuran Mihai, (2005) „Metodologia cercetării activităților corporale” (ediția II), ed.FEST, București; Ioan Galea, Viorel Ardelean, Gabriela Iștvan, (2010), „Metodologia cercetării științifice în Educație Fizică și Sport”, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad; Galea, I., Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2018; Jerry R. Thomas, Jack K. Nelson (1996), „Metodologia cercetării în activitatea Fizică”, SDP, București		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
Reguli pentru elaborarea unei lucrări	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	4 ore

Criterii pentru aprecierea unei lucrări;	idem	4 ore
Cercetarea experimentală: validare internă	Idem	4 ore
Cercetarea experimentală: validare externă	Idem	4 ore
Validitatea și semnificația măsurătorii în cercetare;	Idem	4 ore
Concepte matematice și simboluri statistice	Idem	4 ore
Tabele și grafice	Idem	4 ore

Bibliografie

1. Galea, I., 2018, Note de seminar (suport electronic);
2. Brian Mackenzie, (2005), „101 Performance Evaluation Tests”, Electric Word plc, London;
3. Jay Hoffman,(2006), „ Norms for Fitness, Performance and Health”, Human Kinetics, IL, USA;
4. James Morrow, JR., Allen W. Jackson, James G. Disch, Dale P. Mood, *Measurement and Evaluation in Human Performance*, Third Edition, Human Kinetics, IL, USA

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice	Examen oral	70%
10.5 Seminar/laborator	Cunoștințe/deprinderi practice în cercetarea experimentală	Teme/referate pe parcursul semestrelor	30%

10.6 Standard minim de performanță

Nota : 5

- să genereze un tabel cu date în programul SPSS
- să calculeze abaterea standard pentru un șir de date
- 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor de laborator, admise cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a dreptului de a susține examenul oral.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Aurel Vlaicu” Arad
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Zi / Licențiat educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ȘAH
2.2 Titularul activității de curs	
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lector univ. Dr. Bulzan Claudiu Octavian
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	II
2.6 Tipul de evaluare	Verificare
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAS2A14

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					-
Examinări					5
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore din planul de învățământ (3.4) + Total ore studiu individual (3.7)					50
3.9 Total ore pe semestru					50
3.10 Numărul de credite					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	
5.2 de desfășurare seminarului/laboratorului	Sala de curs

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit)
Competențe transversale	Ct.1 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 (1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Prezentarea noțiunilor fundamentale ale domeniului, atât în expuneri, cât și în dialogul cu studenții se va pune accentul pe înțelegerea mecanismelor de predare, se va insista asupra subiectelor privind predarea- învățarea- evaluarea
7.2 Obiectivele specifice	Realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic. Să cunoască și să utilizeze termenii specifici șahului Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite

8. Conținuturi

8.1 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Învățarea și exersarea jocului de șah	explicația,demonstrarea, exersarea	4 ore
Tabla de șah și topografia sa: câmpuri, coloane, linii, bande laterale, diagonale, zone	explicația,demonstrarea, exersarea	4 ore
Poziția inițială, denumirea și mutarea pieselor	explicația,demonstrarea, exersarea	4 ore
Valoarea și forța de acțiune a pieselor în funcție de plasamentul lor	explicația,demonstrarea, exersarea	4 ore
Mutări speciale	explicația,demonstrarea, exersarea	4 ore
Statutul social al regelui: șahul și matul	explicația,demonstrarea, exersarea	2 ore
Diferite cazuri de egalitate	explicația,demonstrarea, exersarea	2 ore
Notațiile și terminologia șahistă	explicația,demonstrarea, exersarea	2 ore
Evaluare finală		2 ore
Bibliografie Bulzan, C., Note de lp, ediție actualizată (formă electronică), 2018; Ciotea A., Stanca A., Șahul pentru începători, Editura Nomina , Pitești, (2015) ; Culapov M., (2012), Manual de șah pentru incepatori, Editura Didactică și Pedagogică, București ; Pânzaru Mihai (2014), Majestatea sa șahul, Editura little lamb ; Polihoniade Elisabeta(2014), Primii pași în șah, Editura Erc press ;		

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

Disciplina răspunde prin conținuturi, cerințelor reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și a angajatorilor, aspect dovedit prin fișa disciplinei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	Participare activă la lucrări practice	Așezarea pieselor și executarea mutărilor din c jocul de șah cu corectitudine	20 %
	Dispoziție la efort intelectual	Evaluare continuă pe parcursul activității semestriale	20 %
	Evaluare finală	Examen practic	60 %

10.6 Standard minim de performanță
Capacitatea de a desfășura o partidă de șah. Cunoașterea prevederilor regulamentare.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....

.....

.....

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

.....

.....

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație fizică și sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sportivă
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Zi / Licențiat educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PEDAGOGIE I (FUNDAMENTELE PEDAGOGIEI -TEORIA ȘI METODOLOGIA CURRICULUMULUI)
2.2 Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Bran Camelia
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Conf. univ. dr. Bran Camelia
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Facultativă
2.8 Codul disciplinei	BIAD2F18

3. Timpul total estimat

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 învățământ	56	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					9
Examinări					5
Alte activități					13
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	teoria și metodologia curriculum-ului
4.2 de competențe	capacitatea de a utiliza practic și aplicativ termeni și notiuni

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală curs, videoproiector

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp1. Relaționarea demersurilor didactice cu particularitățile psihologice ale elevilor; Inserarea în ansamblul de cunoștințe psihopedagogice a noilor orientări privind educarea, instruirea și învățarea (1 credit) Cp2. Proiectarea, conducerea și evaluarea unor activități educative care pun accent pe dezvoltarea abilităților specifice elevilor(1 credit) Cp3. Proiectarea activităților având ca premisă dezvoltarea autonomiei la educabili (1 credit)
Competențe transversale	Ct1. Participarea la propria dezvoltare profesională și la definirea unui stil propriu de instruire (1 credit) Ct2. Practicarea unui stil de lucru comunicativ, participativ și responsabil(1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu principalele notiuni, termeni și aplicații teoretice și practice specifice disciplinei.
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea limbajului, teoriilor și formarea capacităților de interpretare a informațiilor specifice domeniului teoriei și metodologiei instruirii și evaluării. Formarea gândirii critice, creative și evaluative în proiectarea și realizarea

	activităților de predare- învățare- evaluare Aplicarea strategiilor didactice interactive Dezvoltarea competențelor de ordin metodologic și aplicativ.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs.
Teoria instruirii. Concept, operaționalizarea termenilor „educație” și „instrucție”	Predare interactivă	2 ore
Procesul de învățământ aspecte structurale 1 Modele instructionale. Orientări contemporane în practica învățării. Învățarea activă.	Idem	4 ore
Conceptul de predare. Orientări contemporane în teoria și practica predării. Predarea ca act de comunicare didactică;	Idem	2 ore
Predarea . Strategii și stiluri de predare. Eficiența predării. Definiție și caracterizare. Tipologia strategiilor de instruire	Idem	2 ore
Metode și tehnici de instruire. Concepte: metodă, procedeu, tehnică, mijloc, metodologie, tehnologie, strategie;	Idem	4 ore
Sistemul metodelor de instruire. Metodologie educațională. Metode active și interactive de predare - învățare; Mijloace de învățământ, componentă a procesului educațional.	Idem	2 ore
Forme de organizare a instruirii . Criterii de organizare a instruirii. Forme de organizare și desfășurare ale relației educaționale;	Idem	2 ore
Strategii de instruire și autoinstruire. Interacțiuni și relații instructionale. Conceptul de proiectare didactică, design educațional.	Idem	2 ore
Niveluri de proiectare. Etapele proiectării didactice. Proiectarea pedagogică. Design educațional	Idem	2 ore
Teoria evaluării în ansamblul teoriei educației Semnificație și operaționalizare. Structura procesului evaluativ	Idem	2 ore
Metode și tehnici de evaluare a rezultatelor și progresului școlar Strategii de evaluare a randamentului școlar. Metode alternative de evaluare	Idem	4 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs.
Teoria instruirii. Conceptul de învățare. Identificarea propriului stil de învățare	Predare interactivă	3 ore
Sistemul metodelor de instruire. Aplicații practice și exemple. Abordări moderne în didactica.	Idem	3 ore
Strategii de instruire și autoinstruire .Taxonomia obiectivelor pedagogice. Formularea obiectivelor operaționale . Proiectarea didactică. Exemple. Aplicații	Idem	3 ore
Proiectarea pedagogică. Design educațional .Componentele proiectării didactice.	Idem	3 ore
Teoria evaluării în ansamblul teoriei educației Formele și operațiile evaluării. Analiză comparativă	Idem	3 ore
Dimensiuni ale Metodologia evaluării. Metode tradiționale de evaluare, instrumente de evaluare	Idem	3 ore
Metode alternative și complementare de evaluare: portofoliul, proiectul, autoevaluarea, investigația etc. Exemple și aplicații	Idem	5ore
Factori perturbatori în apreciere și notare, modalități de reducere a acestora Tipuri de distorsiuni care pot să apară în evaluare. Analiză și exemple	Idem	5ore
Bibliografie Bocoș, M., (2002), Instruire interactivă. Repere pentru reflecție și acțiune, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca Bocoș, M., Albușescu, I., Chiș, V., Stan, C., (coord), (2007), Tradiții, valori și perspective în științele educației, Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca Bran C., (2016), Note de curs, editie revizuita (suport electronic) ; Cerghit, I., (2002), Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri și strategii, Ed. Aramis, București; Cerghit, I., (1997), Metode de învățământ, București, EDP Chiș, V., (2001), Activitatea profesorului între curriculum și evaluare, Cluj-Napoca, Ed. Presa Universitară Clujeană		

Chiș, V., (2005), Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe, Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
 Dumitru, I. Al., (2001), Educație și învățare, Ed. Eurostampa, Timișoara
 Ezechil, L., (2002), Comunicarea educațională în context școlar, EDP, București
 Herlo, D., (2004), Asupra curriculum-ului educațional, Arad, Ed. Univ. Aurel Vlaicu
 Herlo, D., (2000), Metodologie educațională, Arad, Ed. Univ. Aurel Vlaicu
 Ilica, A., (2003), Pedagogia comunicării educaționale; Ed. Universității „Aurel Vlaicu”, Arad

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

Disciplina urmărește formarea unei imagini clare și corecte asupra componentelor disciplinei în particular a acelor noțiuni care se utilizează în cadrul lecțiilor de educație fizică școlară, cu elevii claselor primare și gimnaziale. Crearea unor competențe de concepere și implementare în practica pedagogică a activităților extrașcolare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunostinte de teorie in specialitate		50%
10.5 Seminar/laborator	Cunoștințe practice demonstrabile prin conducerea unor lectii de educatie fizica scolara	Colocviu individual	50%

10.6 Standard minim de performanță

Pentru acordarea notei 5 studentul poate aborda tema succint, folosind o bibliografie minimală și este necesar să-și prezinte ideile personale într-o manieră inteligibilă.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Vizat

Decan,

Prof. univ.dr. Vasile Liviu Andrei

L.s.