

FIȘA DISCIPLINEI
Metodica predării baschetului în școală

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	METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ
2.2 Titularul activității de curs	Asist. univ.dr. SERBAN OVIDIU
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Asist. univ.dr. SERBAN OVIDIU
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	I
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAF5001

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care 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					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					9
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	Didactica educației fizice și sportului, 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 și seminar cu dotări adecvate; Bibliotecă cu lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole, materiale digitale
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de sport 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	CP 1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit) CP 2. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1 credit) CP.3 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	Formarea unui sistem de cunoștințe cu caracter științific și practico-metodic despre conținutul și caracteristicile jocului de baschet (învățarea elementelor și procedeele tehnice, învățarea elementelor tactice în apărare și atac, învățarea regulamentului de joc, învățarea metodicii predării elementelor tehnice și tactice la
---------------------------------------	--

	jucătorii cuprinși între 7-18 ani)
7.2 Obiectivele specifice	Prin conținutul cursului 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, în paralel fiind înarmat cu metode și mijloace necesare predării baschetului în lecția de educație fizică conform programei școlare pentru toate gradele de învățământ.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs.
1. Bazele generale ale teoriei, metodici și practicii jocului de baschet.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	1 oră
2. Istoria jocului de baschet.	Idem	1 oră
3. Regulamentul jocului de baschet.	Idem	1 oră
4. Caracteristicile jocului de baschet.	Idem	1 oră
5. Metodica învățării tehnicii fără minge în jocul de baschet.	Idem	1 oră
6. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Pasa.	Idem	1 oră
7. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Driblingul, opririle, pivotarea și aruncările.	Idem	1 oră
8. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Blocajul defensiv.	Idem	1 oră
9. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Depășirile și marcajul.	Idem	1 oră
10. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Tactica colectivă.	Idem	1 oră
11. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Sisteme de atac și apărare.	Idem	1 oră
12. Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.	Idem	1 oră
13. Baschetul sport adaptat.	Idem	1 oră
14. Baschetul în școală	Idem	1 oră
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs.
1. Tehnica jocului cu minge - cu două mâini de la piept și deasupra capului	Explicația, demonstrația	2 ore
2. Tehnica jocului cu minge - de pe loc și din alergare, cu pământul	Idem	2 ore
3. Tehnica jocului cu minge - cu o mână oferită, de la umăr	Idem	2 ore
4. În atac: poziția fundamentală, alergarea specifică, schimbare de direcție. Piruete. Tehnica jocului cu minge - prinderea, ținerea și pasarea mingii	Idem	2 ore
5. În apărare: poziția fundamentală, alergarea cu spatele, pas adăugat, joc de picioare și lucru de brațe	Idem	2 ore
6. Acțiuni tactice individuale în apărare: marcajul normal la jucătorul cu și fără minge; recuperarea defensivă	Idem	2 ore
7. Acțiuni tactice individuale în atac: demarcajul (pătrunderea), depășirea, recuperarea ofensivă	Idem	2 ore
8. Instruirea tehnică și tactică individuală: structuri de procedee tehnice pentru îmbunătățirea jocului fără minge în atac și a jocului apărătorului	Idem	2 ore
9. Instruirea tehnică și tactică individuală - învățarea și perfecționarea jocului cu mingea - repetarea sub forma unor structuri de procedee a elementelor tehnice însușite în semestrul anterior	Idem	2 ore
10. Instruirea tehnică și tactică individuală - pasa cu o mână în semicârlig, pasa din dribling și pasa din voleibolare în doi timpi și pivotarea prin pășire și prin întoarcere, protecția mingii	Idem	2 ore
11. Instruirea tehnică și tactică individuală - dribling în diferite variante	Idem	2 ore

12 Perfecționarea structurilor de bază ale jocului în atac și apărare prin exerciții și jocuri cuprinzând principalele elemente tehnice și acțiuni tactice individuale, în cadrul unor relații atacant- apărător (1x1, 2x2, 3x3).	Idem	2 ore
13. Instruirea tactică colectivă - învățarea și perfecționarea combinațiilor tactice: • în atac: "dă și du-te", încrucișare simplă, atacul în superioritate numerică (2x1, 3x2) • în apărare: "închiderea pătrunderii", "alunecarea", apărarea în inferioritate numerică (1x2, 2x3)	Idem	2 ore
14. Învățarea contraatacului și apărării împotriva contraatacului cu pasă la vârf și cu intermediar	Idem	2 ore
Bibliografie 1. BACHNER, L. GRĂDINARIU, CS. <i>Baschet-Metodica învățării</i> . Universitatea de Vest, Timișoara, 1996. 2. SERBAN, O., Note de curs format electronic, 2018. 3. PREDESCU, T. <i>Baschet</i> . Editura Spicon, Târgu-Jiu, 2000. 4. Regulamentul Federației Internaționale de Baschet Amator (FIBA)		

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	Cunostinte teoretice	Evaluare scrisă	70 %
10.5 Seminar / lucrări practice	Deprinderi și priceperi Specifice jocului de baschet	Probe practice	30 %
10.6 Standard minim de performanță - demonstrarea metodică a două elemente tehnice impuse; - susținerea unui referat cu temă impusă, privind metodica învățării unui element tehnic din baschet .			

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	METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ
2.2 Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Marconi Roberto Gabriel
2.3 Titularul activității de seminar/laborator/lucrări practice	Lect. univ. dr. Marconi Roberto Gabriel
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAF5002

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 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 platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					7
Alte activități Măsurători și testări lucrare de licență					11
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	Metodica disciplinelor sportive – jocuri de echipa - handbal, 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 handbal; materiale digitale.

6. Competențele 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)
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) 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	Formarea unui sistem de cunoștințe cu caracter științific și practico-metodic despre conținutul și caracteristicile jocului de handbal (învățarea elementelor și procedeele tehnice, învățarea elementelor tactice în apărare și atac, învățarea regulamentului de joc, învățarea metodicii predării elementelor tehnice și tactice la jucătorii cuprinși între 7-18 ani)
7.2 Obiectivele specifice	Prin conținutul cursului de handbal 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, în paralel fiind înarmat cu metode și mijloace necesare predării handbalului în lecția de educație fizică conform programei școlare pentru toate gradele de învățământ.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Obs.
Handbalul ca mijloc al educației fizice	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
Metodica predării elementelor și procedeele tehnice pentru jocul de atac	Idem	2 ore
Metodica predării elementelor și procedeele tehnice pentru jocul de apărare	Idem	2 ore
Metodica predării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului portarului	Idem	2 ore
Metodica instruirii fazelor atacului	Idem	2 ore
Metodica instruirii fazelor apărării	Idem	2 ore
Metodica instruirii echipei reprezentative școlare	Idem	2 ore
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
Metodica predării poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren	Explicație, demonstrație,	2 ore
Metodica predării ținerii, prinderii și pasării mingii	Idem	2 ore
Metodica predării driblingului, a fentelor și mișcărilor înșelătoare	Idem	4 ore
Metodica predării aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Idem	4 ore
Metodica predării scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Idem	2 ore
Metodica predării Fazei I a atacului - Contraatacul	Idem	2 ore
Metodica predării Fazei a II-a a atacului - Contraatacul sustinut	Idem	2 ore
Metodica predării Fazei a IV-a a atacului - Jocul în sistem	Idem	4 ore
Metodica predării Sistemelor de apărare: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, om la om.	Idem	6 ore

Bibliografie**MARCONI, G.,** Note de curs revizuite (format electronic), 2018**DRAGNEA, A.,** Antrenamentul Sportiv, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996**HELL O., VOICU S.,** Teoria și metodică handbalului, Lito. U.V.Timișoara, 1994**MIHĂILA I.,** Handbal- curs teoretic, Editura Universității din Pitești, 2004**VOICU, S.** Handbal - Inițiere și Strategie, Editura Helicon, Timișoara, 1996**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	• Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine;	20%
	• Dispoziție la efort fizic și intelectual;	• Evaluare continuă pe parcursul activității lucrărilor practice;	10%
	• Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	• Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- 2 verificări practice pe parcursul celor 28 ore de LP- demonstrarea unui element tehnic cu minim nota 5			

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	METODICA PREDĂRII FOTBALULUI ÎN ȘCOALĂ
2.2 Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Marconi Roberto Gabriel
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lect. univ. dr. Marconi Roberto Gabriel
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	I
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAF5O03

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 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 platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități Măsurători și testări lucrare de licență					10
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	Metodica disciplinelor sportive – jocuri de echipa - 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	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) Cp3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice si sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic (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	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 si practice care sa-i permită abordarea acestui joc sportiv in scoală. In acest sens, studentul este instruit sa-si ridice nivelul pregătirii tehnico-metodice individuale.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Obs
1.Evoluția și organizarea jocului de fotbal. Obiectivul teoriei și metodicii jocului de fotbal. Descrierea jocului de fotbal. Caracteristicile jocului de fotbal	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
2.Tehnica Jocului de Fotbal. Conținutul tehnicii	Idem	2 ore
3.Etapele învățării și perfecționării tehnicii	Idem	2 ore
4.Metodele procesului de pregătire.	Idem	3 ore
5.Tactica jocului de fotbal. Conținutul tactic al jocului în atac și apărare	Idem	3 ore
6.Disciplină fotbal în învățământul preuniversitar: obiective, structuri de exerciții, mijloace de realizare a acestora	Idem	2 ore
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
1.Lovirea mingii cu piciorul. Oprirea si preluarea mingii. Lovirea mingii cu capul.	Explicația, Demonstrația	3 ore
2 Conducerea si protejarea mingii.Fenta si depasirea. Deposdarea.	Idem	3 ore
3. Fotbalul, mijloc al educației fizice școlare (învățământul primar, gimnazial și liceal)	Idem	3 ore
4. Elementele tactice individuale în aparare.	Idem	3 ore
5. Elementele tactice individuale și colective în aparare	Idem	3 ore
6. Elementele tactice individuale si colective în atac.	Idem	3 ore
7. Sisteme de atac si aparare.	Idem	5 ore
8. Joc bilateral.	Idem	5 ore
Bibliografie		

IONESCU, V. I., Fotbal, Editura Helicon, Timișoara, 1995
IONESCU, V. I., FLORESCU, C., Curs de fotbal - Mijloace, Tipografia Universității de Vest Timișoara. 1994
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
COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), *Fotbal la copii și juniori*, Constanța, Editura Nautica;
RĂDULESCU, M., COJOCARU, V., Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori-, Editura AXIS MUNDI, București ,2003.(Școala Federală de Antrenori).
MARCONI, G., Note de curs revizuite (format electronic), 2018;
MOTROC, C.A., (2007), Fotbal: probleme ale teoriei și metodicii antrenamentului, București, Editura Bren;

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 lucrari practice si curs	Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine;	20%
	Dispoziție la efort fizic și intelectual;	Evaluare continuă pe parcursul activității lucrărilor practice;	10%
	Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	10%
10.6 Standard minim de performanță			
2 verificări practice pe parcursul celor 28 ore de Lp- demonstrarea unui element tehnic cu minim nota 5			

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	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER - JOCURI SPORTIVE PE TEREN REDUS
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	III
2.5 Semestrul	I
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAF5004

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					-
Examinări					6
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					33
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 metodică EFS, Pedagogie, Psihologie
4.2 de competențe	Cunoaștere și înțelegere, explicare și demonstrare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala curs
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala curs și în baze sportive de timp liber

6. Competențele 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)
Competențe transversale	CT1Organizarea 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	1. Formarea deprinderi de a organiza activități de timp liber cu grupurile sociale existente. 2. Organizarea de activități de timp liber în mod deosebit cu elevii: drumeții, excursii de scurtă și lungă durată, tabere de odihnă și instruire 3. Organizarea de competiții sportive de tip turneu 4. Dezvoltarea fizică armonioasă și formarea deprinderilor emulative
7.2 Obiectivele specifice	Formarea capacității studenților de a organiza și conduce activitățile de timp liber de diferite tipuri . Stimularea interesului studenților pentru a practica activitățile de timp liber în scop recreativ-deconectant.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Obs
1. Activitatea de timp liber a unei persoane	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
2. Grupurile sociale care dispun de timp liber	Idem	2 ore
3. Misiunea profesorului de educație fizică și sport în organizarea timpului liber	Idem	2 ore
4. Valențele timpului liber bine organizat	Idem	2 ore
5. Cerințe de bază ce trebuie respectate în organizarea timpului liber a unui grup sau a unei persoane	Idem	2 ore
6. Elaborarea programelor de activități libere pentru grupurile și subgrupurile societății	Idem	2 ore
7. Elaborarea programului de activități libere în altă țară	Idem	2 ore
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
1. Cunoașterea bazelor sportive și de agrement din municipiul Arad. Gym Center Sport, faleză Mureșului, ștrandul municipal, terenul de patinaj, terenurile de tenis de câmp , complexul Gr. Școlar fotbal Gloria, pădurea Ceala, clubul de parașutism - aeroport, complexul tenis de masă, complexul de tir, complexul de sporturi nautice, sala	Demonstratia, lucru pe grupe	10 ore
2. Polivalenta jocuri și înot complexul de sănătate a pensionarilor Gai, complexul de carturi, biblioteca județeană A.D. Xenopol și Muzeul, stadioanele Uta, Gloria, Motorul.	Demonstratia lucru pe grupe	8 ore
3. Baze de agrement din județul Arad : stațiunea Moneasa, Dezna, Căsoaia, Debelagora, Băile Lipova, Sofronea, Curtici, Macea, Ghioroc, Vladimirescu, Dorobanți, Varadia	Demonstratia lucru pe grupe	10 ore

Bibliografie

- Balint Elena – Jocul în activitățile formale și nonformale din învățământul prescolar și primar, Edit. Univ. Transilvania din Brașov, 2013
- Dusan Mitic- Animator în turism, Edit. Univ. Transilvania din Brașov, 2012
- Balint Elena – Teoria și metodică activităților ludice, Edit. Univ. Transilvania din Brașov, 2009
- Badau D – Activitățile motrice de timp liber, power-point, UMF Targu Mures, 2015
- Bitang, V., Note de curs, format electronic, 2018;
- Nadeau M– "120 de jocuri sportive", Edit. Polirom, Brașov, 2010
- Internet www.c-tineret.ro ; www.sfatulmcdicului.ro; www.gov-sport.ro; www.activclub.ro

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	• Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine;	60%
	• Dispoziție la efort fizic și intelectual;	• Evaluare continuă pe parcursul activității lucrărilor practice;	20%
	• Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	• Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	20%

10.6 Standard minim de performanță

- 2 verificări practice pe parcursul celor 28 ore de LP- demonstrarea unui element/procedeu tehnic din jocurile sportive practicate pe teren redus

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 ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATOFUNCȚIONALĂ
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	III
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8. Codul disciplinei	BlAS5O12

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care 3.5 curs	28	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					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități.					24
3.7 Total ore studiu individual					83
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	- teoria și metodică educației fizice și sportului; - tehnica și metodică pe ramuri sportive; - discipline medicale, psihologia educației fizice și sportului
4.2 de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Lucrarile practice se vor desfășura în sala de sport și lab.314, dotate cu toate materialele necesare

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)
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)

	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive(1 credit) CT3 Operarea cu programe digitale , documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională(1 credit)
--	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor privind conceptul de evaluare. Prezentarea, însușirea și formarea capacității de utilizare a bateriilor de teste folosite în evaluarea aptitudinilor și deprinderilor motrice de baza, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.
7.2 Obiectivele specifice	Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la dezvoltarea fizică (indici somatici/morfologici și indici funcționali/fiziologici). Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la îmbunătățirea indicilor motrici,să mănuiască și să utilizeze corect, și în condiții de siguranță, aparatura pentru măsurare și testare în activitățile fizice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs
Conceptul de măsurare și evaluare – caracteristici generale, funcțiile evaluării, tipologia evaluării, conținutul evaluării, criterii de evaluare, metode de evaluare.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	5 ore
Importanța măsurării și evaluării în educație fizică și sport	idem	3 ore
Ce măsurăm ? Tehnici de măsurare. Date antropometrice.	idem	5 ore
Deprinderi motrice specifice unor ramuri sportive în orele de educație fizică și sport	idem	3 ore
Evaluarea calității motrice în orele de educație fizică și sport	idem	3 ore
Lecția de educație fizică și sport. Procesul de evaluare; periodicitatea evaluării; consemnarea evaluării.	idem	3 ore
Competiții școlare. Fișa de înregistrare (atletism, jocuri sportive)	idem	3 ore
Măsurare și evaluare în selecția sportivă școlară. Criterii de selecție. Formarea echipelor reprezentative.	idem	3 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
Măsurători antropometrice. Talie, greutate, indice de masă corporală, diametre, perimetre.	Descriere si exemplificare Conversatia euristica Lucrul în grup.	2 ore
Rezistența cardiovasculară. Harvard Step Test. Home Step Test. Testul Cooper.	Idem	4 ore
FitnessGram Test	Idem	4 ore
Teste pentru viteză și forță	Idem	2 ore
Evaluarea stării de sănătate a elevilor.	Idem	1 ore
Teste dinamometrice	Idem	1 ore

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 practic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul activităților motrice curriculare și extracurriculare, încadrabili la nivelul ciclului primar, gimnazial și liceal. Conținuturile disciplinei răspund exigențelor solicitate de unitățile școlare, asociații și cluburi sportive de stat și particulare.

10. Evaluare

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

10.4 Curs	Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/laborator	Aplicații practice	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Nota 5 - Să evalueze capacitatea cardiovasculară pentru un grup de subiecți - Evaluarea practică cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a dreptului de susținere a examenului scris.			

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	ORGANIZAREA ȘI CONDUCEREA STRUCTURILOR SPECIFICE
2.2 Titularul activității de curs	Prof.univ.dr. ANDREI Vasile Liviu
2.3 Titularul activității de seminar/laborator/lucrări practice	Prof.univ.dr. ANDREI Vasile Liviu
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAS5O14

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie si notite					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual					33
3.9 Total ore pe semestru					75
3. 10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Teoria si metodică E.F.S. Metodologia cercetării științifice;
4.2 de competențe	mediul 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	Cp 6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului(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 organizarea și conducerea structurilor specifice
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea structurilor educației fizice și sportului din România și din țările membre U.E. Ilustrarea perspectivei sociale, juridice și manageriale asupra educației fizice și a mișcării sportive în Europa

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Obs.
Organizarea și managementul Sistemului National de educație fizică și sport.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
Scopul și obiectivele strategiei naționale pentru sport	Idem	2 ore
Organizarea și funcționarea Sistemului National de educație fizică și sport	Idem	2 ore
Educația fizică. Sportul școlar și universitar	Idem	2 ore
Sportul de performanță, Sportul pentru toți și pentru persoanele cu handicap	Idem	2 ore
Importanța educației fizice și sportului în școală în România și în statele U.E.	Idem	2 ore
Finanțarea instituțiilor, acțiunilor și activităților sportive în România.	Idem	2 ore
Influența mediului ambiant asupra structurilor sportive	Idem	2 ore
Structurile administrației pentru sport	Idem	2 ore
Cercetarea și asistența științifică sportivă, Formarea și perfecționarea resurselor umane din domeniul sportiv	Idem	2 ore
Legislația în domeniul educației fizice și sportului în statele U.E.	Idem	2 ore
Finanțarea activității sportive	Idem	2 ore
Valorile etice, imaginea sportului și publicitatea sportivă, Baza materială a activității sportive	Idem	2 ore
Prevenirea violenței în sport, lupta împotriva dopajului, Relațiile și schimburile și schimburile internaționale ale mișcării sportive.	Idem	2 ore
8.2. Seminar		
Organizarea și managementul Sistemului National de educație fizică și sport	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	1 ora
Scopul și obiectivele strategiei naționale pentru sport	Idem	1 ora
Organizarea și funcționarea Sistemului National de educație fizică și sport.	Idem	1 ora

Educatia fizica,Sportl scolar si universitar	Idem	1 ora
Sportul de performanta,Sportul pentru toti si pentru persoanele cu handicap	Idem	1 ora
Importanța educației fizice și sportului în școală în România și în statele U.E.	Idem	1 ora
Finanțarea instituțiilor, acțiunilor și activităților sportive în România	Idem	1 ora
Influența mediului ambiant asupra structurilor sportive	Idem	1 ora
Structurile administrației pentru sport	Idem	1 ora
Cercetarea si asistenta stiintifica sportiva, Formarea si perfectionarea resurselor umane din domeniul sportiv	Idem	1 ora
Legislația în domeniul educației fizice și sportului în statele U.E.	Idem	1 ora
Finantarea activitatii sportive	Idem	1 ora
Valorile etice, imaginea sportului si publicitatea sportiva, Baza materiala a activitatii sportive	Idem	1 ora
Prevenirea violentei in sport,lupta impotriva dopajului,Relatiile si schimburile si schimburile internationale ale miscarii sportive.	Idem	1 ora
Bibliografie 1.Andrei V., L. ,Organizarea si conducerea structurilor sportive,Editura Mirton, Timisora, 2010; 2.Andrei V., L.,Organizare si legislatie in educatie fizica si sport, Editura Academica Brancusi,Tg-Jiu, 2007 3.Slack T. and Parent M, International Perspectives on the Management of Sport, Ed. Butterworth Heinemann, London, 2007. 4.Stroe C. A., Barbu M., Marketing în sport și management general – Ghid pentru examenul de licență, Tipografia Universității din Craiova, Craiova, 2004. 5.Andrei, V., L., Note de curs revizuite (suport electronic), 2018.		

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. 2 referate de specialitate			

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 SPORT
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	ZI/ LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ERGONOMIE SPORTIVĂ
2.2 Titularul activității de curs	Prof.univ.dr. GALEA IOAN
2.3 Titularul activității de seminar/laborator/lucrări practice	Prof.univ.dr. GALEA IOAN
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Opțională
2.8 Codul disciplinei	BIAC5O16

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/L.P	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/L.P	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					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					3
Examinări					4
Alte activități					6
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	- teoria și metodica educației fizice și sportului; - tehnica și metodica pe ramuri sportive; - discipline medicale, psihologia educației fizice și sportului
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/lucrări practice	

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)
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (1 credit) CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională (1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea principalelor noțiuni specifice disciplinei
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea deprinderii de abordare ergonomică a temelor de studiu

	specifice domeniului educație fizică și sport. - Studentul să poată oferi soluții teoretice și practice de ergonomie în domeniul educație fizică și sport.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs
Scurt istoric, domeniu, definiții, scopul ergonomiei sportive	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	4 ore
Noțiuni despre sistem; sistemul „atlet- aparat- mediu”	idem	4 ore
Factorii subsistemului „atlet”	idem	4 ore
Factorii subsistemului „aparat”	idem	4 ore
Factorii subsistemului „mediu”	idem	4 ore
Noțiunea de performanță în activitatea fizică din perspectivă ergonomică	idem	4 ore
Ergonomie sportivă – aspecte organizaționale	idem	4 ore
8.2 Seminar/lucrări practice	Metode de predare	Obs
Indicatori ai performanței sportive din perspectivă ergonomică	Expunere orală,	2 ore
Fiabilitatea sportivă	Dezbateri în grup	2 ore
Mentenabilitate în sport	Expunere	2 ore
Analiza valorii cu aplicație în sport	Power point	2 ore
Ierarhizarea funcțiilor	Expunere orală,	2 ore
Aplicații ergonomice în sport	Prezentare proiecte	2 ore

Bibliografie

ARNHEIM, R., „Forța centrului vizual”, ed. Meridiane, București, 1995.
DUMITRESCU, ANDREI, „Ergonomie”, ed. Bren, București, 2001.
GALEA, I. „Ergonomie sportivă”, Ed.Universității Aurel Vlaicu”, Arad, 2007
GALEA, I., Note de curs revizuite, format electronic, 2018,
HENDRICK W. HAL, „Good ergonomics is good economics”, în HFES, Santa Monica, S.U.A., 1996.
THOMAS REILLY, „Ergonomics in Sport and Physical Activity”, Human Kinetics, 2009
*** “Quality of the working environment and productivity” European agency for Safety and Health at Work, 2004
*** „Contemporary Ergonomics”, edited by Paul T. McCabe, Tylor & Francisc group, London, 2005.

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	60 %
10.5 Seminar/lucrări practice	Integrarea/adaptarea cunoștințelor de ergonomie în domeniul sportului	proiect	40%
10.6 Standard minim de performanță			
NOTA : 5 - să nominalizeze 5(cinci) aplicații de ergonomie sportivă din ramuri de sport la alegere. Proiectul admis 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 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” din Arad
1.2 Facultatea / Departamentul	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Catedra	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sportivă
1.5 Ciclul de studii	Licența
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MANAGEMENT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
2.2 Titularul activității de curs	Asist. univ. dr. SERBAN OVIDIU
2.3 Titularul activității de seminar/laborator/lucrări practice	Asist. univ. dr. SERBAN OVIDIU
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Opțională
2.8 Codul disciplinei	BIAC5017

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					5
Examinări					5
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					33
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Istoria E.F.S. Comunicarea în E.F.S. Managementul și marketingul în evenimentele sportive. Organizarea și conducerea structurilor specifice.
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Dotări: Sala de curs și seminar cu dotări adecvate Biblioteca: lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Materiale didactice: Materiale digitale, studii de caz, întrebări-test Manuale și cărți de specialitate

6. Competențele specifice acumulate

Competențe transversale	Ct6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului(3 credite)
--------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea principalelor noțiuni specifice disciplinei Formarea deprinderii de abordare a temelor de studiu specifice domeniului managementului în educație fizică și sport. Studentul să poată oferi soluții teoretice și practice de management în domeniul educație fizică și sport
---------------------------------------	---

8. Conținuturi

8.1 Cursuri	Metode de predare	Obs/ore
Introducere	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2
Scoala romanească de management si importanța teoretică și practică a managementului	Idem	2
Managementul – concepte teoretice	Idem	2
Procese, relațiile si resursele de management	Idem	2
Funcțiile managementului în conducerea structurilor sportive	Idem	4
Interacțiunile funcțiilor în managementul structurilor sportive și sistemul de management în cadrul structurilor sportive	Idem	2
Interacțiunile funcțiilor în managementul structurilor sportive și sistemul de management în cadrul structurilor sportive	Idem	2
Organizarea structurală	Idem	2
Subsistemul decizional	Idem	4
Sisteme, metode și tehnici de management	Idem	2
Personalitate și stil în management	Idem	2
Structurile sportive în contextul sistemului de educație fizică și sport	Idem	2
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs/ore
Cunoașterea istoriografiei apariției, dezvoltării și implementării managementului sportiv la nivel mondial și național.	Video-feedback educațional Metoda explicației și demonstrației	3
Cunoașterea managementului în cluburile sportive din Arad.	Activitate practică	4
Prezentarea activităților de management – importanța, forme de acționare, măsuri organizatorice, cercetarea și evaluarea în management sportiv.	Metoda predării prin transfer	3
Mijloacele obținerii unui management performant în cadrul structurilor educației fizice și sportului.	Metoda explicației și demonstrației	4
Bibliografie		
Nr.crt.	Autor	Lucrare
1.	BURCIU A. (coordonator) ș.a.	Introducere in management, Editura Economica, Bucuresti, 2008

2.	MIHĂILESCU N., I. I. LADOR	Concepte specifice managementului modern în organizațiile sportive, Editura Universitatii din Pitesti, 2008.	
3.	NICOLESCU O., VERBONCU I.	Fundamentele managementului organizatiei, Editura Universitara Bucuresti 2008	
4.	VOICU V. A.	Managementul organizațiilor și activității sportive, Editura Risoprint, Cluj Napoca 1999	
5.	MANOLESCU A.	Managementul resurselor umane, Editura Economică, București, 2003	
6.	SERBAN, O	Note de curs revizuite, format electronic, 2018	

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			
10.5 Seminar/laborator	-discuții pe fiecare temă de seminar	notarea interlocutorilor	30%
	3 referate realizate și susținute în cadrul seminarilor	nota	70%
10.6 Standard minim de performanță			
Referat cu tema: Administrarea unei organizații sportive. Sustinerea lui se noteaza cu minimum nota 5			

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	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ
2.2 Titularul activității de curs	-
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lector univ. dr. Popa Lucian (Metodist prof. Tomescu Mariana)
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină facultativă
2.8 Codul disciplinei	BIAD5F18

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					33
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Psihologie, pedagogie, metodică specialității;
4.2 de competențe	Sociologia educației, teoria comunicării și informației, teoria valorilor, deontologie, politici educaționale și alte științe neconvenționale.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de curs și seminar 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	Cp1. Înțelegerea importanței practicii pedagogice în sistemul formării inițiale pentru cariera didactică; recunoașterea principalele reglementări cu privire la organizarea și la desfășurarea practicii pedagogice; analiza competențelor generale și specifice și activitățile corelate lor, propuse prin programa-cadru de practică pedagogică; descrierea și să asimilarea etapelor practicii pedagogice și relațiile logice dintre acestea; examinarea recomandărilor cu privire la realizarea portofoliului de evaluare; realizarea documentele curriculare stabilite cu profesorii-mentorii și cu profesorii coordonatori; susținerea lecțiilor de probă /lecție finală, la clasele din școlile de aplicație, după recomandările profesorilor-mentorii și ale profesorilor coordonatori. (1 credit)
Competențe transversale	Ct1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților de predare(1 credit)

	Ct2. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională. (1 credit)
--	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a lecției ca mijloc important al educației fizice școlare; 2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice predării lecției ; 3. Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din didactica generală în concordanță cu programa școlară pentru predarea lecției; 4. Realizarea profilului profesorului de educație fizică.
7.2 Obiectivele specifice	1 Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților psihice; 2 Formarea unui sistem coerent de cunoștințe care să determine conștientizarea studentului în procesul învățării; 3 Educarea calităților moral volitive; 4 Îmbunătățirea relațiilor interindividuale de cooperare și întrajutorare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea organizării unei instituții de învățământ preuniversitar;	Prelegere, Expunere, Demonstrație;	2 ore
2. Prezentarea documentelor dintr-o instituție școlară: catalog, condică, registru matricol, SC-uri;	idem	2 ore
3 Prezentarea documentelor de management educațional ale unei școli; Planul unic managerial, programele școlare, proiectarea anuală, semestrială, etc.;	idem	2 ore
4. Prezentarea unor modalități de realizare a proiectelor didactice;	idem	2 ore
5 Prezentarea ghidului de asistență la activitățile de predare-învățare, la cele practice de laborator sau din atelierul școală;	idem	2 ore
6. Asistențe la activitățile propuse de mentorul de practică;	idem	8 ore
7. Discutarea fiecărei activități asistate, cu mentorul de practică;	idem	10 ore
8. Susținerea (propunerea) activităților (lecțiilor, lucrărilor de laborator, din atelier, de dirigenție) de către practicant;	idem	2 ore/student
9. Discutarea fiecărei activități propuse de practicant cu mentorul de practică.	idem	12 ore

BIBLIOGRAFIE

Cârstea, Gh., *Teoria și metodică EFS*, Editura AN-DA, 2000, București;

Cristea, S., (1998), *Dicționar de termeni pedagogici*, Editura Didactică și Pedagogică, București;

Grigore, V., *Gimnastica artistică, bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, Editura “Semne”, București 2001;

Băiașu, M., colab., *Gimnastica*, Editura Sportul românesc, București, 1984;

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;

Herlo, D., (2000), *Metodologie educațională*, Arad, Ed. Univ. Aurel Vlaicu

Herlo, D, Petroi A., Dughi, T., Balaș, E., Bran, C., (2004), *Formarea inițială a cadrelor didactice. Aspecte teoretico-practice*, Ed. Universității „Aurel Vlaicu”, Arad;

Ionescu, M., Radu, I., (2001), *Didactica modernă*, Editura Dacia, Cluj-Napoca;

Mitra, Gh., Mogoș, Al., *Metodica educației fizice școlare*, Editura Sport - Turism, București, 1980;

Popa, Gh., *Piramide*, Editura Sport - turism, 1983, București;

Popițan, D., *Gimnastica, atletismul și jocurile în școală*, Editura Sportul românesc, 1975;
Rață, G., (2004), *Didactica EFS*, Editura Alma Mater, Bacău;
Rață, G., (2008), *Didactica EFS*, Editura Pim, Iași;
Stroescu, A., Podlaha, R., *Terminologia gimnasticii*, Editura Stadion, 1974;

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 Cercetării Tineretului și Sportului, 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 recreare, 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 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;	40 % 40 % 20 %
10.6 Standard minim de performanță - 4 verificări practice pe parcursul celor 42 ore de seminar. - 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor de seminar cu privire la structura și tipologia lecției de EF 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 din 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	Licenta
1.6.Programul de studii/Calificarea	Zi/Licențiat în Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei	INSTRUIRE ASISTATA DE CALCULATOR
2.2.Titularul activității de curs	Prof . univ. dr. Dzițac Ioan
2.3.Titularul activității de seminar/laborator	Lect.univ.dr. Chiș Violeta
2.4.Anul de studiu	III
2.5.Semestrul	I
2.6.Tipul de evaluare	Colocviu
2.7.Regimul disciplinei	Facultativă
2.8. Codul disciplinei	BIAD5F19

3. Timpul total estimat

3.1.Număr de ore pe săptămână	2	din care 3.2 curs	1	3.3 laborator	1
3.4.Total ore din planul de învățământ	28	din care 3.5 curs	14	3.6 laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire laboratoare, proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități					2
3.7.Total ore studiu individual					22
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	Sală de curs, laptop, videoproiector
5.2.de desfășurare a laboratorului	Sală de laborator, dotată corespunzător: calculatoare, rețea, legătură la Internet, MS Office

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp1. Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice domeniului informaticii (1 credit) Cp2. Familiarizarea cu sistemele informatice actuale, cu tehnica de calcul și cu echipamentele periferice uzuale(1 credit) Cp3. Utilizarea instrumentelor informatice in context interdisciplinar(1 credit)
Competențe transversale	Ct1. Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă, luarea deciziilor si atribuirea de sarcini, cu aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei(1 credit)

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

7.1.Obiectivul general al disciplinei	Întelegerea notiunilor fundamentale privind sistemele si solutiile informatice moderne si formarea deprinderilor necesare utilizării unui
--	---

	calculator. Dezvoltarea abilităților studenților de a aplica corect cunoștințele acumulate și dezvoltarea capacității lor de analiză.
7.2. Obiectivele specifice	Studenții vor fi capabili să demonstreze că au dobândit cunoștințe de utilizare rapidă a unui calculator în prelucrarea informației folosind un program de calculul tabelar.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Definirea notiunilor de hardware și software. Interacțiunea hardware-software. Impactul internetului în societatea modernă.	Prelegerea participativă, dezbateră, expunerea	2 ore
Tehnici de editare avansate în MS Word	Idem	2 ore
Programe de calcul tabelar. MS Excel. Gestiunea foilor de calcul	Idem	2 ore
Adrese relative, absolute și mixte. Formule. Funcții matematice, statistice și logice.	Idem	2 ore
Funcții text. Funcții de căutare	Idem	2 ore
Lucrul cu liste : sortare, filtrare, subtotaluri	Idem	2 ore
Diagrame	Idem	2 ore
Protejarea datelor	Idem	2 ore
Bibliografie 1. S. Johnson, Microsoft Office - Excel 2007, Editura Niculescu, 2009 2. V. Chiș, Microsoft Excel. Note de curs, Editura Mirton, Timișoara, 2004 3. V. Chiș, Informatică aplicată, Editura Mirton, Timișoara, 2006 4. http://www.lec-academy.ro/		
8.2 Laborator	Metode de predare	Observații
Tehnici de editare avansate	Prelegerea participativă, dezbateră	2 ore
Realizarea prezentărilor profesionale cu MS Power Point	Idem	2 ore
Excel. Formatarea datelor. Formule. Adrese	Idem	2 ore
Funcții.	Idem	2 ore
Sortarea și filtrarea datelor. Grafice	Idem	2 ore
Subtotaluri.	Idem	2 ore
Protejarea fișierelor	Idem	2 ore
Bibliografie 1. Excel 2010. Primii pași în business intelligence, 3 D FORTIS EXPERT 2. V. Chiș, Microsoft Excel. Teste și aplicații, Editura Universității „Aurel Vlaicu” Arad, 2007 3. V. Chiș, Informatică aplicată, Editura Mirton, Timișoara, 2006 4. Bucerzan D., Vulpe A.- Lecții de Excel, Editura Albastră, Cluj, 2001		

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
10.4 Curs	Rezolvarea subiectelor	Evaluare scrisă	60 %
	Coerența logică; Gradul de asimilare a limbajului de specialitate.		
10.5 Laborator	Verificarea cunoștințelor dobândite la laborator	Evaluare practică	40 %
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie și rezolvarea unei aplicații simple			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de laborator

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

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	III
2.5 Semestrul	II
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAF6O05

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	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					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					14
Examinări					6
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					72
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	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 (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	Formarea cunoștințelor și deprinderilor de bază privind capacitatea de comunicare
----------------------------------	---

disciplinei	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 chinestezică); 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	Observații
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 autoplasic al unor activități corporale	Idem	2 ore
12. Cultul corpului;	Idem	2 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Elemente și exerciții de dezvoltare fizică generală	Expunerea, Demonstrația	2 ore
2. Dezvoltare armonioasă prin dezvoltarea calităților motrice;	Expunerea, Demonstrația	2 ore
3. Dezvoltarea musculaturii prin utilizarea exercițiilor de forță;	Expunerea, Demonstrația	2 ore
4. Noțiuni și cunoștințe de activități corporale gimnice;	Expunerea, Demonstrația	1 ore
5. Jocuri de mișcare;	Expunerea, Demonstrația	2 ore
6. Dansuri moderne: vals, tangou, foxtrot;	Expunerea, Demonstrația	2 ore

7. Dansuri moderne: samba, cha-cha-cha, boss-nova;	Expunerea, Demonstrația	2 ore
8. Jonglerii cu mingi, bastoane, inele, măciuci	Expunerea, Demonstrația	1 ore

Bibliografie

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

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

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

Vișan, A., *Pregătirea de dans*, A.N.E.F.S., București, 2002.

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

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

Pisoi, G., Note de curs, editie revizuita (format electronic), 2018;

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 număr 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 ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE

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	ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE
2.2 Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Dulceanu Corina Ramona
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Conf. univ. dr. Dulceanu Corina Ramona
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	II
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAF6O06

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					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					6
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore din planul de învățământ (3.4) + Total ore studiu individual (3.7)					75
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Didactica educației fizice și sportului, Pedagogie, Psihologie
4.2 de competențe	Cunoașterea metodicii EFS și terminologiei specifice persoanelor cu dizabilități

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, materiale digitale
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	Cp 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (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 educației fizice adaptate ca ramură a educației fizice ce urmărește recuperarea și integrarea socială a persoanelor cu nevoi speciale prin promovarea programelor adaptate la diferite tipuri de deficiențe în concordanță cu strategiile comunitare pentru acest domeniu.
7.2 Obiectivele specifice	Capacitatea de ameliora capacitatea funcțională a persoanelor cu nevoi speciale, de a reduce sau elimina efectele deficienței cu ajutorul exercițiului fizic. Capacitatea de a proiecta și aplica programe de activități motrice adaptate și individualizate, de a forma deprinderi sociale, gândire pozitivă și capacitate de autodeterminare la persoanele cu nevoi speciale. Capacitatea de elabora un program de cercetare în aria de cunoaștere a educației fizice și sportului adaptat.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs./ ore
1. Abordări educaționale și obiectivele educației fizice și sportului adaptat.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	1
2. Persoana cu deficiențe – delimitări conceptuale, terminologice. Clasificare.	Idem	1
3. Cadrul instituțional al educației fizice și sportului adaptat – echipa interdisciplinară de specialiști.	Idem	1
4. Direcțiile curriculare, proiectarea instruirii privind persoanele cu nevoile speciale. Principiile didactice adaptate privind persoanele cu nevoile speciale.	Idem	1
5. Principiile aplicării teoriei compensației în procesul instruirii. Principii didactice în educația fizică și sportul adaptat.	Idem	1
6. Învățarea și reînvățarea motrică. Condițiile învățării. Metode și modalități de instruire. Organizarea instruirii și stiluri de predare.	Idem	1
7. Deficiența de vedere. Definiție, clasificare, etiologie. Activități de educație fizică și sport adaptate persoanelor cu deficiențe de vedere.	Idem	1
8. Deficiențe de auz. Definiție, clasificare, etiologie. Activități de educație fizică și sport adaptate persoanelor cu deficiențe de auz.	Idem	1
9. Deficiența mintală. Definiție, clasificare, etiologie. Activități de educație fizică și sport adaptate persoanelor cu deficiențe mintale.	Idem	1
10. Întocmirea proiectelor didactice (planul de lecții) pentru persoanele cu deficiențe de vedere și de auz.	Idem	1
11. Persoanele defavorizate social. Aspecte ale organizării activităților de educație fizică și sport în centrele de plasament.	Idem	1
12. Particularitățile dezvoltării copiilor instituționalizați	Idem	1
13. Rolul educației fizice și sportului în procesul de socializare a copiilor instituționalizați.	Idem	1
14. Proiecte didactice (planuri de lecții) privind dezvoltarea fizică și integrarea socială a copiilor instituționalizați.	Idem	1
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs./ ore
1. Elemente și exerciții la sol;	Expunere,	1

	Explicații și demonstrații, Discuția, Conversația, Lucrul în echipă, Cooperare.	
2. Elemente și exerciții de dezvoltare fizică generală;	Idem	1
3. Elemente și exerciții la bârnă (echilibru);	Idem	1
4. Elemente și exerciții cu obiecte portative;	Idem	1
5. Elemente și exerciții la aparate speciale-scara fixă,;	Idem	1
6. Elemente și exerciții la aparate speciale la lada de gimnastică	Idem	1
7. Elemente și exerciții la bara de balet;	Idem	1
8. Elemente și exerciții din gimnastica ritmica;	Idem	1
9. Jocuri de mișcare adaptate deficiențelor;	Idem	1
10. Jocuri sportive adaptate deficiențelor;	Idem	1
11. Parcurșuri aplicative;	Idem	1
12. Ștafete;	Idem	1
13. Asistența în educația fizică adaptată.	Idem	1
14. Ajutorul în educația fizică adaptată.	Idem	1
Bibliografie 1. Dulceanu, C., <i>Note de curs-ediție revizuită (suport electronic)</i>, 2018; 2. Dulceanu, C., <i>Activități motrice adaptate – ediție revizuită</i>, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad, 2014; 3. Teodorescu S., Bota A., Stănescu, <i>Educație fizică și sport adaptat</i>, Editura Semne, București, 2002; 4. Teodorescu Silvia, Aura Bota, Monica Stănescu - <i>Activități motrice adaptate</i>, Oradea, 2006; 5. Turcu, C., Dulceanu, C., - <i>Didactica sportului adaptat</i>, Editura Solness, Timișoara, 2009; 6. Vlad E., <i>Evaluarea în actul educațional-terapeutic</i>, Edit. Pro Humanitate, București, 1999;		

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	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 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;	10 % 10 % 10 %
10.6 Standard minim de performanță			

- 2 verificări practice pe parcursul celor 14 ore de LP, prin predare la clasele speciale cu teme stabilite de profesorii titulari; - 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.
--

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 în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICĂ AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE
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	III
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAF6O07

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					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități					20
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	Educație fizică, categorie de clasificare sportivă sau atestat într-o ramură sportivă de performanță
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
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	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)
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	1. Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a gimnasticii aerobice ca mijloc important al educației fizice școlare; 2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice gimnasticii aerobice; 3. Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din gimnastica aerobică în
--	---

	concordanță cu programa școlară; 4. Realizarea profilului profesorului de educație fizică.
7.2 Obiectivele specifice	1. Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare; 2. Să dezvolte la un nivel superior deprinderile motrice de bază și specifice; 3. 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; 4. Să dezvolte simțul corectitudinii mișcărilor și a ritmului atât a celor cu structură coordinativă simplă sau complexă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Locul și rolul gimnasticii în educația fizică școlară;	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
2. Prevederile programei școlare la ciclul primar, gimnazial și liceal privind gimnastica aerobică;	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
3. Particularitățile procesului de învățare în gimnastica aerobică	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
4. Obiectivele gimnasticii aerobice	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
5. Tehnica și metodica învățării elementelor aerobice ;	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
6. Tehnica și metodica învățării elementelor acrobatice dinamice;	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
7. Strategia de organizare și conducere a activităților aerobice;	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată. Strategia de organizare și de conducere a exercițiilor aerobice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Predarea elementelor din Gimnastica aerobică	Idem	2 ore
3. Predarea elementelor din Dance aerobic	Idem	2 ore
4. Predarea elementelor din Step aerobic	Idem	2 ore
5. Predarea elementelor din Tae Bo, Fitbal, Bossu	Idem	2 ore
6. Predarea elementelor din Pilates, Yoga	Idem	2 ore
7. Predarea elementelor din Callanetics, Stretching	Idem	2 ore

Bibliografie

1. **PISCOI, G.**, - Note de curs revizuite (format electronic), 2018;
2. **EPURAN, M.**, - *Metodologia cercetării științifice în activitățile corporale*, Editura Fundației România de Măine, București, 1995.
3. **FIEDLER, P.** – *Metodica educației fizice și sportive*, Editura Universitatea Al. I. Cuza Iași, 1996
4. **FERRARIO, B.**, Aparaschivei, M., *Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor*, Ed.Semne, 2004.
5. **LUCA, A.**, – *Fitness și aerobica*, Editura Fundației Altius Academia, Iași, 2001.
6. **MACOVEI, S.**, **VIȘAN, A.**, *Gimnastica aerobică de întreținere*, Federația Română Sportul Pentru Toți, București, 2003.

7. STOENESCU, G.,– *Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerob*, Institutul de Studii și Proiectări Energetice, București, 2000.

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 recreare, 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 aerobice; • Participare la 75% din cursuri.	Colocviu	70 %
10.5 Seminar/laborator	• Participare activă la ore; • Dispoziție la efort fizic și intelectual; • Echipament adecvat; • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă. • Participare la 75% din L.P	• 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 - capacitatea de a demonstra 2 pași de bază din tehnica LOW IMPACT și HIGH IMPACT - capacitatea de a demonstra 2 exerciții pentru tonifierea grupe musculare abdominale			

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/Calificarea	ZI/ LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FITNESS
2.2 Titularul activității de curs	Lector univ. dr. Ardelean Viorel Petru
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lector univ. dr. Ardelean Viorel Petru
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BLAF6O08

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme referate, proiecte					10
Tutoriat					3
Examinări					4
Alte activități (participări la seminarii practice/ vizionare competiții de profil)					5
3.7. Total ore studiu individual					47
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	- parcurgerea disciplinelor Anatomie / Fiziologie/ Biomecanică - cunoașterea unor noțiuni de bază din culturism
4.2. de competențe	- cunoașterea Mediul Word, Excel, Internet

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs cu PC și monitor și videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/lucrarilor practice	Sală de fitness dotată cu aparate și greutateți

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) 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)
Competențe transversale	

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cursul urmărește familiarizarea studenților cu principalele noțiuni ale disciplinei Fitness
7.2. Obiective specifice	a. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei): - terminologia specifica domeniului, utilizarea mijloacelor specifice, - principiile specifice de antrenament (weider) b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei): - Exercițiile specifice de antrenament, - Influenta acestor exercitii asupra fortei musculare segmentare; c. Instrumental-aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de evaluare): - Promovarea dezvoltării fizice armonioase cu ajutorul exercițiilor specifice antrenamentului din fitness si culturism, - Însușirea corectă a complexelor de exerciții specifice (cu greutate libere, la aparate sau cu greutatea propriului corp) pentru principalele grupe musculare scheletice; - Însușirea unui sistem de cunoștințe legate de efortul specific antrenamentului cu greutate ; - Educarea trăsăturilor pozitive de caracter și de comportament civilizat în sălile de culturism/ fitness . d. Atitudinale (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific/ angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională) Capacitatea de a crea programe de antrenament pentru diferite nivele de pregătire fizica, în funcție de vârstă și sex, - Autoperfecționarea continua.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Obs
Noțiuni introductive în ce privește condiția fizică și fitnessul în relație cu sănătatea și cu performanța sportivă	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
Efectele sedentarismului și obezității asupra organismului, metode de combatere	Idem	2 ore
Noțiuni despre sistemul osos și topografia grupelor musculare. Factorii și principii de dezvoltare a forței și/ sau masei musculare	Idem	2 ore
Metode și tehnici de testare a condiției fizice aerobe. Funcțiile și mijloacele fitnessului și culturismului	Idem	2 ore
Noțiuni terminologice referitoare la activitatea musculaturii striate, surse de energie, oboseala și refacerea	Idem	2 ore
Caracterizarea și specificul tipurilor somatice.	Idem	2 ore
Noțiuni referitoare la alimentație sănătoasă a individului.	Idem	2 ore
Bibliografie: - Ardelean V. P., (2018), Elemente de optimizare a condiției fizice și fitness, suport curs electronic, Platforma SUMS – UAV, - Chirazi, M., Ciorbă, P. (2006) – „Culturism întreținere și competiție”, Editura Polirom, Iași; - Damian, Ș. , (2006), „Superfit – esențialul în fitness și culturism”, Editura Runa, Bucuresti; - Delavier, F., 2006, Strength Training Anatomy, second edition, Human Kinetics, Champaign, IL, (USA) - Howley E. T., Thompson D. L., 2017, Fitness profesional's handbook, seventh edition, Human Kinetics, Champaign, IL, (USA); - Voicu, A., V. – Culturism, fitness – suport curs, Editura Univ. B. Boliay, Cluj, 2009;		
8.2. Seminar/lucrări practice	Metode de predare	Observații
Prezentarea, identificarea, rolul echipamentelor și aparaturii specifice. Noțiuni de protecție a muncii	Explicația Demonstratia	2 ore

Antrenamentul în sala de fitness cu greutăți libere versus aparatură specifică versus greutatea propriului corp	Idem	2 ore
Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei și forței musculare, la nivelul trenului superior	Idem	2 ore
Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei și forței musculare, la nivelul musculaturii lombare și abdominale	Idem	2 ore
Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei și forței musculare, la nivelul trenului inferior	Idem	2 ore
Participarea activă la clasele de fitness aerob (body pump, zumba, TRX, șa) care se desfășoară la Activ Club	Idem	2 ore
Participarea activă la sala de fitness (sala cu greutăți și aparate) care se desfășoară la Activ Club	Idem	2 ore

Bibliografie:

- Ardelean V. P., (2018), Elemente de optimizare a condiției fizice și fitness, support curs electronic, Platforma SUMS – UAV,
- Sharkey, B., 2011. Fitness illustrated., Human Kinetics, Champaign, IL, (USA)
- Scarlat, E., Scarlat, B. M., 2006, Îndrumar de Educație Fizică Școlară, Editura Didactică și Pedagogică, București;
- <http://sportsanatae.blogspot.ro/2009/03/antrenament-de-forta-pentru-incepatori.html>
- http://www.doctor.info.ro/5_metode_diferite_de_a_slabi.html
- <http://www.superfit.ro/>
- <http://www.arenasport.eu/antrenamente/>
- <http://www.culturismfitness.ro/cat/exercitii-culturism/page/7/>
- <https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/12/09/metoda-antrenamentului-in-circuit/>

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

Disciplina este elaborată pe baza unor manuale din domeniu recunoscute la nivel național.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs (Examen)	- cunoaștere și înțelegere;	Lucrare scrisă tip grilă	50%
10.5. Seminar/laborator	- cunoaștere și înțelegere;	-Examen practic	20%
	- abilitatea de explicare și interpretare;	-Referate pe parcursul semestrului	20%
	- rezolvarea completă și corectă a cerințelor.	-Evaluare pe parcurs (conducere lecție)	10%

10.6. Standard minim de performanță:

1. Prezență minim la 30% ore curs și 50% Lp
2. Studentul cunoaște care sunt principalele concepte, le recunoaște și le definește corect;
2. Realizarea și susținerea referatului;
3. Minim nota 5 la testarea practică, aceasta fiind o condiție obligatorie de acces la examenul scris;
4. Să rezolve minim 50% din întrebările din testul grilă.

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 METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ

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 sport
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	METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ
2.2 Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Dulceanu Corina Ramona
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Conf. univ. dr. Dulceanu Corina Ramona
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	II
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAF6O09

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care 3.5 curs	28	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					6
Tutoriat					6
Examinări					6
Alte activități. Participari la ore de educație fizică în ciclul gimnazial cu tematică din atletism					20
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore din planul de învățământ (3.4) + Total ore studiu individual (3.7)					100
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	Stadion de atletism, sală de sport

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	- 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 (2 credite) - Cp 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1 credit)
Competențe transversale	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	- Cunoașterea și capacitatea de explicare a conținutului atletismului (componenta fizică, tehnică, tactică, psihologică și teoretică). Cunoașterea noțiunilor de bază ale componentei biologice.
7.2 Obiectivele specifice	- Progresia în achiziționarea de competențe și cunoștințe practico-metodice;

	- Capacitatea de a elabora structuri de exerciții, sisteme de acționare, programe pentru componentele atletismului, cu referire la copii și juniori; - Creșterea responsabilității față de integrarea în mediul profesional și social.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs.
1. Deprinderile din școala alergării. Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala alergării. 2. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însușite, în lecția de educație fizică, depistarea și corectarea greșelilor colective și individuale; 3. Însușirea tehnicii alergării de garduri.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație.	5
1. Deprinderile din școala săriturii și tehnica săriturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplusaltului precum și însușirea tehnicii săriturii în înălțime, procedeul cu răsturnare dorsală. 2. Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala săriturii.	Idem	5
1. Perfecționarea tehnicii săriturii în lungime cu un pas și jumătate și însușirea tehnicii săriturii în lungime, procedeul cu doi pași și jumătate, însușirea tehnicii triplusaltului și a săriturii în înălțime procedeul cu răsturnare dorsală. 2. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însușite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greșelilor colective și individuale.	Idem	5
1. Deprinderile din școala aruncării. Aruncarea mingii de oină. Aruncarea greutății procedeul cu săltare. Însușirea tehnicii aruncării greutății. 2. Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala aruncării. 3. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însușite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greșelilor colective și individuale.	Idem	5
1. Dezvoltarea aptitudinilor motrice. Ridicarea nivelului pregătirii fizice și sportive a elevilor, dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteza, forța, rezistența, îndemânare, suplețea) în fiecare lecție.	Idem	8

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs.
1. Obișnuirea organismului cu efortul fizic	Explicatie, demonstratie	2
2. Creșterea capacității de efort a organismului	Idem	2
1. Exerciții din școala alergării, pasul lansat în tempo moderat, pasul accelerat, pasul lansat de viteză, startul din picioare, startul de jos și lansarea de la start, alergarea de ștafetă, alergarea de garduri. 2. Evaluarea tehnicii și metodicii predării alergării de viteză și de garduri.	Idem	3
1. Exerciții din școala săriturii: pas săltat, pas sărit, multisalturi. 2. Însușirea mecanismului de bază al săriturii în lungime cu doi pași și jumătate, triplusaltului. 3. Însușirea elementelor mecanismului de bază al săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală. 4. Evaluarea învățării și metodicii predării săriturii în lungime, triplusaltului și săriturii cu răsturnare dorsală.	Idem	3
1. Exerciții din școala aruncării. Exerciții pregătitoare pentru învățarea aruncării mingii de oină și a greutății. 2. Însușirea mecanismului de bază al aruncării greutății și mingii de oină. 3. Evaluarea învățării aruncării greutății și aruncării sulitei.	Idem	2
1. Exerciții utilizate în însușirea deprinderilor motrice din atletism și specifice pentru educarea aptitudinilor motrice vizate. (în fiecare lecție)	Idem	2

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	• 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 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;	10 % 10 % 10 %
10.6 Standard minim de performanță - explicarea teoretică și demonstrarea practică a unui set de 8-10 exerciții privind metodica învățării unui element athletic la alegere			

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/Calificarea	Zi / Licențiat educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI DE AUTOAPĂRARE
2.2 Titularul activității de curs	
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lect. univ. dr. Ardelean Viorel Petru
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	II
2.6 Tipul de evaluare	VP
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BLAF6O10

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator/L.P.	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	14
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					10
Pregătire seminarii/laboratoare/lecții practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități Măsurători și testări lucrare de licență					18
3.7 Total ore studiu individual					61
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Anatomie / Biomecanică Metodica disciplinelor sportive Combat - Judo Metodica disciplinelor sportive gimnice
4.2 de competențe	Mediul Word, Excel, Internet

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a lecțiilor practice	Sala cu saltele, regulamentara (pentru judo sau karate),

6. Competențele specifice acumulate

e	profesionala	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)
----------	---------------------	---

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	cunoștințe și deprinderi de bază în sporturile de combat/ autoapărare
7.2 Obiectivele specifice	Completarea profilului absolvenților cu un bagaj de cunostinte teoretice si practico metodice specifice disciplinelor sportive de combat/ autoapărare, necesare orelor de educatie fizica. Formarea unui bagaj minim de deprinderi si priceperi motrice specifice disciplinelor sportive de combat/ autoapărare, care sa permita absolventului initierea elevilor in aceasta disciplina. Capacitatea studentilor sa actioneze cu mijloace specifice disciplinelor sportive de combat in vederea dezvoltarii capacitatii de efort a elevilor, a calitatilor motrice

8. Conținuturi

8. 2 Seminar/laborator/lucrari practice	Metode de predare	Obs
Metodica învățării pozițiilor si deplasărilor reprezentative din cadrul unor tehnici de karate și judo;	Explicatia Demonstratia	2
Metodica învățării procedeele tehnice: - blocaje, - parari cu bratele si cu membrele inferioare;	Idem	2
Prezentarea unor notiuni despre armele naturale ale corpului uman si a punctelor vitale si efectul acestora	Idem	2
Metodica învățării procedeele tehnice de atac, parada si riposta la diverse atacuri de brat sau picior cu actiuni contraarticulare si presiuni pe puncte vulnerabile	Idem	2
Metodica învățării procedeele tehnice reprezentative din cadrul luptei în picioare și la sol- combinatii tehnice cu lovitura, blocaje, si riposta cu imobilizarea adversarului	Idem	2
Metodica invatarii si perfectionarii combinatiilor si contraatacurilor – la atacul cu diverse arme: baston scurt si lung, cutit, topor, etc, cu blocaj, eliberarea de arma si imobilizarea adversarului;	Idem	2
Aplicarea noțiunilor privind organizarea și regulamentul competițional în cadrul disciplinelor sportive combat	Idem	1
Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice	Idem	1

BIBLIOGRAFIE

- Deliu, D., 2007, Metodica disciplinelor de combat, Editura ANEFS, București;
- Andrei, V., L., 2009, *Caiet de seminar pentru disciplina Combat*, Editura Mirton, Timisoara,
- Ardelean, V., 2018, Note de l.p. revizuite (format electronic);
- Negoita, A., Galan, D., 2009, *Educatie fizica si sport prin metode martiale*, Editura Risoprint, Cluj Napoca,
- Roman, C., Galan, S., Galan, D., 2008, *Judo si ju-jitsu sport si autoaparare*, Editura Risoprint, Cluj Napoca,
- Vespan, V., 2001, *Anihilarea agresorilor prin tehnici de autoaparare*, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti,
- http://www.doctor.info.ro/efectele_practicarii_artelor_martiale_asupra_sanatatii.html
- http://www.pescholars.com/lesson_plans/lp_58/self_defense_lp3_58.htm
- <http://www.fudoshin.ro/ce-este-autoapararea.html>

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 Cercetării Tineretului și Sportului, 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	-	-	-
10.5.Seminar/laborator/lectii practice	Cunoștințe/deprinderipractice	Teme/referate pe parcursulsemestrelor Examen practic	40% 60%

10.6 Standard minim de performanță

Nota : 5

- 1 verificare practică pe parcursul celor 14 ore de LP, prin demonstrarea unor procedee tehnice învățate, stabilite de profesor;
- 1 referat realizat și susținut în cadrul orelor practice (care să conțină: a) prezentarea și descrierea tuturor procedeele tehnice învățate, metodica învățării, greșeli; b) un proiect de lecție pentru o clasă de liceu în care tema lecției să fie din autoapărare), 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. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN BAZE DE AGREMENT
2.2 Titularul activității de curs	
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Asist . univ. dr. Serban Ovidiu
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Vp
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAF6O11

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					19
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	-
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Baza agrement

6. Competențele 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)
--------------------------------	---

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	-cunoașterea tipurilor de activități și conținuturi educative realizate în regim de tabere și excursii de lungă durată; - însușirea principalelor noțiuni specifice disciplinei.
7.2 Obiectivele specifice	-clarificarea termenilor de: agrement, recreere și înțelegerea rolului acestora în dezvoltarea normală a copilului sau în menținerea echilibrului în viața adulților; -să cunoască necesarul minim de dotări dintr-o bază sportivă (publică sau privată) precum și modalitățile diverse de organizare a activităților care se pot desfășura în funcție de baza materială existentă;

8. Conținuturi

8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs
Cunoașterea bazei materiale și a măsurilor organizatorice oferite de baza de agrement Activ Club Arad. Asistarea unor instructori la lecții de antrenament din diferite ramuri practicate.	Explicație, interacțiune	12 ore
Cunoașterea altor baze de agrement și recreere din municipiu și județ (Coleg. M. Nicoara, Sala Polivalenta, Parcul Natural Lunca Muresului, Tabăra de copii Moneasa) și a activităților ce se pot desfășura în aceste locații	Idem	12 ore
Prezentarea activităților de turism școlar – importanța, forme de desfășurare, măsuri organizatorice, necesarul de baze sportive și dotări	Idem	10 ore
Prezentarea activităților sportiv – recreative, necompetiționale (jocuri de tabără) și competiționale (diferite ramuri de sport) realizabile în programul de tabără	Idem	10 ore
Măsurile pentru menținerea și întărirea sănătății, prevenirea accidentelor și acordarea primului ajutor în diverse activități.	Idem	12 ore
Bibliografie SERBAN, O., - Note de l.p. revizuite (format electronic), 2018; NICOLAE, R.-coord.; SCARLAT, E. – autor - Îndrumar turistic de tabără – Editura didactica și pedagogică, București, 2004		

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			
10.5 Seminar/laborator	3 referate realizate și susținute în cadrul seminarilor, admise cu	discuții pe fiecare temă de seminar cu notarea interlocutorilor	20% 10%

	minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă lucrul în echipă.		10%
10.6 Standard minim de performanță			
Întocmirea și susținerea unui referat care va conține principalele elemente ale organizării unei excursii la ciclul gimnazial, într-o bază de agrement.			

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 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 alte ramuri sportive - Culturism
2.2 Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. Herlo Julien Narcis
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lect. Univ. Dr. Herlo Julien Narcis
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BIAS6O13

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
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					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					14
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore din planul de învățământ (3.4) + Total ore studiu individual (3.7)					100
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Elemente de integrare și comunicare (studiate la licența)
4.2 de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Lucrările practice se vor desfășura într-o sală dotată cu toate materialele necesare

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp. 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. (1 cr) 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 cr)
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 cr) Ct. 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (1 cr)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însusirea cunoștințelor privind conceptul de evaluare. Prezentarea, însusirea și formarea capacității de utilizare a bateriilor de teste folosite în evaluarea aptitudinilor și deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative și specific unor ramuri de sport.
7.2 Obiectivele specifice	Consolidarea cunoștințelor privind conceptul de măsurare și evaluare. Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la dezvoltarea fizică (indici somatici/morfologici și indici funcționali/fiziologici). Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la îmbunătățirea indicilor motrici. Prezentarea unui număr substanțial de teste utile în activitatea motrică, școlară și extrascolară.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs
1. Metode și mijloace din antrenamentul și competițiile de culturism, reprezentative pentru dezvoltarea masei și forței musculare. Topografia și funcționalitatea principalelor grupe musculare.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
2. Descrierea și demonstrarea principalelor exerciții folosite pentru dezvoltarea forței și masei musculare, în culturism. Selecția în culturism. Principiile Weider pentru începători.	Idem	2 ore
3. Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: umeri, spate, piept și membre inferioare. Structuri de exerciții specifice culturismului, care pot fi folosite în lecția de educație fizică școlară la clasele gimnaziale. Metodica dezvoltării forței la clasele gimnaziale.	Idem	2 ore
4. Principiile Weider, pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare. Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: brațe, pectorali, abdomen și membre inferioare.	Idem	2 ore
5. Principiile Weider, pentru avansați. Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: deltoizi, brațe, dorsali, abdomen. Complexe de exerciții specifice culturismului, care pot fi folosite în programele de gimnastică medicală.	Idem	2 ore
6. Mijloace specifice și asociate. Alimentația. Suplimentația. Specificul culturismului la femei. Tipurile de solicitare musculară: izometrice, anizometrice de tip concentric, anizometrice de tip excentric, anizometrice de tip plyometric. Includerea acestora în economia efortului culturistului.	Idem	2 ore
7. Mijloace de dezvoltare și menținere a mobilității articulare și a supleței. Structuri de exerciții pentru diferite discipline și jocuri sportive.	Idem	2 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Obs.
1. Instrucțiunile privind protecția muncii. Prezentarea probelor de control și metodologia evaluării.	Explicația Demonstrația	2 ore
2. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor standard pentru principalele grupe și lanțuri musculare (I).	Idem	2 ore
3. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor standard pentru principalele grupe și lanțuri musculare (II).	Idem	2 ore
4. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor de pre-extenuare și de izolare pentru principalele grupe și lanțuri musculare (I)	Idem	2 ore
5. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor de pre-extenuare și de izolare pentru principalele grupe și lanțuri musculare (II)	Idem	2 ore

6. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor folosind încărcătură maximală și supramaximală (retrogravitate) pentru principalele grupe și lanțuri musculare	Idem	2 ore
7. Demonstrarea și învățarea Principiilor Weider de antrenament (I)	Idem	2 ore
8. Demonstrarea și învățarea Principiilor Weider de antrenament (II)	Idem	2 ore
9. Tehnici de lucru cu aparate cardio. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de efort aerobe uzite în sălile de fitness (I).	Idem	2 ore
10. Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament în culturism și fitness. Constituire grupe valorice – frontal, pe ateliere, circuit. (I)	Idem	2 ore
11. Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament în culturism și fitness. Constituire grupe valorice – frontal, pe ateliere, circuit. (II)	Idem	2 ore
12. Identificarea exercițiilor și construirea preliminară a programului de antrenament săptămânal. Pregătirea probelor de control. (I)	Idem	2 ore
13. Identificarea exercițiilor și construirea preliminară a programului de antrenament săptămânal. Pregătirea probelor de control. (II)	Idem	2 ore
14. Pregătirea probelor de control. Evaluarea cunoștințelor transmise la lucrările practice. Desfășurarea probelor de control.	Evaluare	2 ore

Bibliografie

1. Bompă, T.O., trad. : Anca Bocoianes, Elena Herold-Vasile, (2006) – „Teoria și metodologia antrenamentului sportiv - periodizarea”, Editura Tana, Mușătești
2. Bompă, T.O., (2001) – „Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice”, Editura Ex Ponto, Constanța
3. Chirazi, M., Ciorbă, P. (2006) – „Culturism întreținere și competiție”, Editura Polirom, Iași
4. Ciucurel, C., (2008) – “Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării”, Editura Universitaria, Craiova
5. Herlo, J.N. (2005) „Culturism – caiet metodic de lucrări practice”, Ed. Vasile Goldis University Press, Arad;
6. Herlo, J.N. (2018), Note de curs revizuite (format electronic);
7. Voicu, A. V. (2000) - "Manuscrise și lucrări de simpozion", UBB, EFS, Cluj-Napoca;
8. Voicu A. V., (2007) - Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca,;
9. Zatsiorsky, V., Kraemer W., (2006) – “Science and Practice of Strength Training”, second edition, Human Kinetics Publishers, Illinois, USA

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor (ISJ, CSS, etc) respectând cerințele programei din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare		10.2 Metode evaluare	10.3		
10.4 Curs	Examinare orală (extragere bilet) Lucrare scrisă		Evaluare orală Evaluare scrisă	30% 30%		
10.5 Seminar/laborator	Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice		Evaluare practică	40%		
10.6 Standard minim de performanță – Cerințe minime (pentru nota 5) Baremurile minimale de performanță, pe categorii de greutate						
Categoria	Împins culcat	Tracț. în brațe		Genuflexiuni	Abdomen	Forță lombară Flotări paralele
kg	Orizontal kg.	Bărbie Nr. rep.	Ceafă nr. rep.	Spate- kg.	nr. repet.	nr. repet. (cu 10 kg, pt. bărbați) nr. repet.

Masculin						
65	45	8	5	65	30	10 10
70	50	7	5	70	30	10 10
80	60	6	4	80	30	15 9
90	70	5	3	80	30	15 8
+90	75	5	3	85	30	15 7
Feminin						
52	20	2	1	40	25	10 3
57	25	2	1	42	25	10 3
+57	30	2	1	45	25	10 3

Baremurile îndeplinite se vor nota cu 5. Pentru fiecare 5 kg. sau 2 repetări în plus, studentul își va mări nota cu un punct.

- Pentru fiecare probă cu încărcătură se acordă cel mult 3 încercări.

- Pentru celelalte probe se acordă o singură încercare

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	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ
2.2 Titularul activității de curs	
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lect. univ. dr. Herlo Narcis
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	II
2.6 Tipul de evaluare	VP
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BLAS6A15

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator/L.P.	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notite					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare/lecții practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					6
Examinări					-
Alte activități Măsurători și testări lucrare de licență					3
3.7 Total ore studiu individual					33
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Însușirea corectă a cunoștințelor predate la disciplinele de specialitate aferente programului de licență urmat.
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a lecțiilor practice	Conform planului de învățământ disciplina nu presupune seminarii, ci lucrări practice care se desfășoară sub forma întâlnirilor între student și îndrumătorul lucrării de licență.

6. Competențele 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)
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	Capacitatea studenților de a efectua muncă independentă de documentare-cercetare și de a genera analize și concluzii cu caracter de originalitate.
7.2 Obiectivele specifice	Alegerea adecvată și aplicarea corectă a metodelor și tehnicilor însușite pe parcursul studiilor. Capacitatea studenților de a analiza, prelucra și interpreta date. Capacitatea de a trage concluzii și de a face propuneri pe baza rezultatelor analizelor efectuate.

8. Conținuturi

8. 2 Seminar/laborator/lucrări practice	Metode de predare	Obs
Stabilirea universului tematic al lucrărilor științifice.	Temele sunt propuse de către cadrele didactice.Studentul poate să propună și alte subiecte care nu figurează pe lista afișată.	1 ora
Stabilirea titlului orientativ, a structurii și a bibliografiei lucrării ca rezultat al studiului literaturii de specialitate	Muncă individuală, consultații	3 ore
Pregătirea planului de cercetare detaliată	Idem	5 ore
Pregătirea recenziei literaturii de specialitate pe baza surselor academice de specialitate recomandate de către îndrumătorul științific și ale surselor considerate relevante de către student	Discuții ale îndrumătorului cu studenții pe tema textelor și bibliografiei indicate, prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice.	5 ore
Elaborarea metodologiei de cercetare în vederea realizării obiectivelor propuse	Idem	8 ore
Elaborarea metodologiei de cercetare în vederea realizării obiectivelor propuse	Culegerea datelor statistice, munca pe teren, analiza datelor cantitative și calitative	8 ore
Redactarea lucrării. Pregătirea prezentărilor pentru susținerea publică a lucrării de licență.	Muncă individuală, consultații Simulări ale susținerii publice a lucrărilor.	10 ore
Prezentarea rezultatelor studiului/susținerea lucrării de licență	Idem	2 ore

BIBLIOGRAFIE

- 1.Chelcea, Septimiu, Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane (ed. a 3-a, rev.), Comunicare.ro, București, 2005
- 2.Lumperdean, Ioan, Mătiș, Dumitru, Mustață, Răzvan, Ghid privind elaborarea și prezentarea lucrărilor de licență și disertație, http://www.econ.ubbcluj.ro/informatii/Ghid_lucrari_diploma_si_disertatie_FSEGA.pdf
3. Ioan Galea, Viorel Ardelean, Gabriela Iștván, (2010), „Metodologia cercetării științifice în Educație Fizică și Sport”, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad;

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

Disciplina asigură universul metodologic pentru studenți în vederea pregătirii și susținerii lucrărilor de licență. În perspectivă reprezintă punctul de pornire pentru cei care doresc să se implice în studiile masterale, doctorale, în cercetarea științifică avansată, asigurând competente necesare mediului public și privat din România și Uniunea Europeană.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Lucrarea de licență	Alegerea temei și introducerea	Studentul motivează actualitatea și caracterul inovator al temei alese, stabilește obiectivele cercetării, prezintă etapele de realizare a cercetării.	10 %
	Recenzia literaturii de specialitate	Bibliografia este în concordanță cu subiectul tratat, este actuală, relevantă, de încredere. Măsura în care studentul utilizează cunoștințele însușite pe parcursul studiilor. Măsura în care materialele obligatorii sunt completate cu alte surse relevante din țară și din străinătate. Măsura în care studentul reușește să ofere o sinteză asupra surselor consultate.	20 %
	Cadrul metodologic	Studentul alege metodologia adecvată pentru atingerea obiectivelor. Metodologia aleasă este în concordanță cu cadrul conceptual prezentat anterior. Metodele de culegere și prelucrare a datelor sunt prezentate detaliat.	10 %
	Prezentarea și analiza datelor	Partea practică este o continuare a părții teoretice, există o legătură strânsă între literatura prezentată și cercetarea efectuată. Analiza datelor este subordonată obiectivelor stabilite. Datele sunt de încredere, metodele de analiza datelor sunt adecvate.	30 %
	Rezultatele și concluziile cercetării	Studentul oferă o sinteză a rezultatelor atinse prin prisma obiectivelor propuse. Rezultatele răspund obiectivelor. Rezultatele sunt corecte, reale. Rezultatele aduc noutate privind problema definită. Concluziile și propunerile oferite sunt corecte și relevante.	20 %
	Cerințe de tehnoredactare și de structură	Structura lucrării corespunde cerințelor unei lucrări științifice. Tabelele și graficele sunt utilizate corespunzător. Logica lucrării este clară. Exprimarea este clară și ușor de asimilat. Stilul lucrării este științific. Utilizarea	10 %

		terminologiei de specialitate este corectă. Lucrarea respectă cerințele ortografice și de tehnoredactare.	
10.6 Standard minim de performanță			
• Lucrarea corespunde cerințelor de redactare. • Referințele bibliografice în lucrare sunt utilizate corespunzător. • Culegerea și analiza datelor empirice a fost realizată cu utilizarea unei metodologii corecte și adecvate. • Concluziile cercetării sunt logice și relevante pentru subiectul abordat.			

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/Calificarea	ZI / LICENȚIAT EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ
2.2 Titularul activității de curs	-
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lector univ. dr Popa Lucian (Metodist prof. Tomescu Mariana)
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	II
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Disciplină facultativă
2.8 Codul disciplinei	BIAD6F18

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					8
3.9 Total ore pe semestru					50
3.10 Numărul de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Psihologie, pedagogie, metodică specialității;
4.2 de competențe	Sociologia educației, teoria comunicării și informației, teoria valorilor, deontologie, politici educaționale și alte științe neconvenționale.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de curs și seminar 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	Cp1. Înțelegerea importanței practicii pedagogice în sistemul formării inițiale pentru cariera didactică; recunoașterea principalele reglementări cu privire la organizarea și la desfășurarea practicii pedagogice; analiza competențelor generale și specifice și activitățile corelate lor, propuse prin programa-cadru de practică pedagogică; descrierea și asimilarea etapelor practicii pedagogice și relațiile logice dintre acestea; examinarea recomandărilor cu privire la realizarea portofoliului de evaluare; realizarea documentele curriculare stabilite cu profesorii-mentorii și cu profesorii coordonatori; susținerea lecțiilor de probă /lecție finală, la clasele din școlile de aplicație, după recomandările profesorilor-mentorii și ale profesorilor coordonatori. (1 credit)
Competențe transversale	Ct1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților de predare (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 lecției ca mijloc important al educației fizice școlare; Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice predării lecției; Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din didactica generală în concordanță cu programa școlară pentru predarea lecției; Realizarea profilului profesorului de educație fizică.
7.2 Obiectivele specifice	Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților psihice; Formarea unui sistem coerent de cunoștințe care să determine conștientizarea studentului în procesul învățării; Educarea calităților moral volitive; Îmbunătățirea relațiilor interindividuale de cooperare și întrajutorare.

8. Conținuturi

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea organizării unei instituții de învățământ preuniversitar;	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2 ore
2. Prezentarea documentelor dintr-o instituție școlară: catalog, condică, registru matricol, SC-uri;	Idem	2 ore
3. Prezentarea documentelor de management educațional ale unei școli; Planul unic managerial, programele școlare, proiectarea anuală, semestrială, etc.;	Idem	2 ore
4. Prezentarea unor modalități de realizare a proiectelor didactice;	Idem	2 ore
5. Prezentarea ghidului de asistență la activitățile de predare-învățare, la cele practice de laborator sau din atelierul școală;	Idem	2 ore
6. Asistențe la activitățile propuse de mentorul de practică;	Idem	10 ore
7. Discutarea fiecărei activități asistate, cu mentorul de practică;	Idem	10 ore
8. Susținerea (propunerea) activităților (lecțiilor, lucrărilor de laborator, din atelier, de dirigiență) de către practicant;	Idem	3/student
9. Discutarea fiecărei activități propuse de practicant cu mentorul de practică.	Idem	12 ore

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 recreare, 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 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;	40 % 40 % 20 %

10.6 Standard minim de performanță

4 verificări practice pe parcursul celor 42 ore de seminar.

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	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	Zi/Licențiat în Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MANAGEMENTUL CLASEI DE ELEVI
2.2 Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Egerau Anca
2.3 Titularul activității de seminar/laborator/lucrări practice	Conf. univ. dr. Egerau Anca
2.4 Anul de studiu	III
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Facultativă
2.8 Codul disciplinei	BIAD6F20

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

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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					2
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	Informațiile dobândite pe domeniul Educație Fizică în anul I și II de studiu
--------------------------	--

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de curs și seminar cu dotări adecvate Biblioteca: lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole
--	---

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp1. Cunoașterea aprofundată a unei arii de specializare și, în cadrul acesteia, a dezvoltărilor teoretice, metodologice și practice, utilizarea adecvată a limbajului specific în comunicarea cu medii profesionale diferite (1 credit) Cp2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru explicarea și interpretarea unor situații noi, în contexte mai largi asociate domeniului. (1 credit)
--------------------------------	---

Competențe transversale	Ct1. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în situații incomplet definite pentru a rezolva probleme teoretice și practice noi. (1 credit)
--------------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Asimilarea de către studenți a problematicei de bază a managementului clasei de elevi și a elementelor necesare aplicării practice a cunoștințelor teoretice însușite.
7.2. Obiectivul specific al disciplinei	Cunoașterea noțiunilor, conceptelor și abordărilor teoretice ale managementului ca proces și ca activitate sistematică; Înțelegerea fundamentelor teoretice ale managementului educației și ale managementului clasei de elevi; Surprinderea elementelor generale și specifice ale managementului proceselor și unităților de educație și învățământ; Identificarea competențelor manageriale ale personalului didactic implicat în procesul educațional.

8. Conținuturi

8. 1. Curs	Metode de predare	Observații
Fundamentele managementului. Management în educație	Prelegerea, Problematizarea	2 ore
General și specific în managementul educației și al clasei.	Prelegerea,	2 ore
Clasa de elevi. Managementul grupurilor, proceselor și activităților educaționale	Problematizarea	2 ore
Structura dimensională a managementului clasei de elevi Explicația 2	Prelegerea,	2 ore
Activitățile, funcțiile și rolurile manageriale ale cadrului didactic	Problematizarea	2 ore
Personalitatea profesorului ca manager al clasei	Prelegerea,	2 ore
Managementul situațiilor de criză educațională și gestionarea lor	Problematizarea	2 ore

Bibliografie

Egerău, A., (2018), Note de curs, ediție revizuită (format electronic);
Iucu B., R. (2006), Managementul clasei de elevi, Iași, Editura Polirom.
Niculescu, Maria, Abilități și tehnici manageriale, Ghid de bune practici, Ed. Eurostampa, Timișoara, 2009
Niculescu, Maria, Competențe manageriale – perspective ale calității în educație. Ed. Univ. de Vest, Timișoara, 2010
Stan, E. (2003), Managementul clasei, București, Editura Aramis

8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Școala ca organizație socială	Aplicații practice	2 ore
Cultura organizației școlare	Aplicații practice	2 ore
Relații și interacțiuni în clasa de elevi	Aplicații practice	2 ore
Comunicarea în procesul educației	Aplicații practice	2 ore
Aptitudinea pedagogică. Personalitatea profesorului Studiu de caz	Aplicații practice	2 ore
Disfuncționalități în managementul clasei de elevi	Aplicații practice	2 ore
Gestionarea crizelor educaționale în clasa de elevi	Aplicații practice	2 ore

Bibliografie

Cristea, S. (1996), Managementul organizației școlare, București, Editura Didactică și Pedagogică.

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
10.5 Seminar/laborator	discuții pe fiecare temă de seminar	notarea interlocutorilor	30%
	2 referate realizate și susținute în cadrul seminarilor	nota	70%
10.6 Standard minim de performanță			
Referate admise 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.