



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmBA3O04 Strategii privind organizarea activităților de timp liber
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Dulceanu Corina Ramona
2.3. Asistent	doctor Ardelean Viorel Petru
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	14
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15

3.4.4. Tutoriat	13
3.4.5. Examinări	5
3.4.6. Alte activități ...	20
3.7. Total ore studiu individual	83
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală de curs cu retroproiector
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Materiale și instalații specifice
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<p>Cp3. Organizarea și desfășurarea activităților pentru creșterea nivelului pregătirii la diversele categorii de vârstă și sociale, în funcție de solicitări și nevoi, în scopul creșterii și/sau menținerii sănătății persoanei. (2 cr.)</p> <p>Cp4. Orientarea solicitanților privind organizarea și gestionarea timpului liber în direcția practicării mijloacelor educației fizice și sportului, prin promovarea unor activități atractive și eficiente. (1 cr.)</p> <p>Cp5. Elaborarea, implementarea și evaluarea unor programe de practicare a activităților fizice curriculare și extracurriculare. (1 cr.)</p>
6.2. Competențe transversale	<p>Ct2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/pregătire a echipelor reprezentative școlare. (1 cr.)</p>

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>1. Formarea competențelor teoretice și metodice în predarea modalităților moderne de practicare a exercițiilor fizice pentru o viață activă.</p> <p>2. Conștientizarea masteranzilor în privința importanței practicării exercițiilor fizice, ca parte integrantă a acțiunii educaționale, ca imperativ al societății moderne.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p>1. Capacitarea masteranzilor cu noțiuni științifice de practicare a exercițiilor fizice în timpul liber și de recreere prin mișcare.</p> <p>2. Formarea capacității de a elabora structuri de exerciții și programe de lucru - aplicații în scopul utilizării lor ca activități de timp liber.</p>

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Organizarea unei activități de timp liber: aspecte metodic-organizatorice 2. Mersul în forță (marșul sportiv) și joggingul 3. Gimnastica aerobică: caracteristici și aspecte practico-metodice 4. Excursii și drumeții montane: aspecte metodic – organizatorice 5. Ciclism: dezvoltarea capacității aerobe prin ciclism	Expunere, prelegere, dialog interactiv	Tema nr 1 are alocate 16 ore Temele 2-5 au alocate câte 3 ore
8.2 Bibliografie Curs		

1. Bota, A.,2006, Exerciții fizice pentru viață activă, Editura Cartea Universitară; 2. Dulceanu C., 2021, Note de curs (suport electronic); 3. Dulceanu C, 2014, Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Universității Aurel Vlaicu; 4. Macri, A.C., 2015,Activități de timp liber. Note de curs, Pitești ; 5. Niculescu, I. 2003, Jocuri de mișcare, Editura Universității din Pitești ;		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1.Jocuri de mișcare, de agrement și de timp liber 2.Organizarea și conducerea jocurilor și activităților de timp liber alese de studenți	Explicație, Demonstrație	Tema nr 1 are alocate 4 ore Tema nr 2 are alocate 10 ore
8.6 Bibliografie Laborator 1. Bota, A.,2006, Exerciții fizice pentru viață activă, Editura Cartea Universitară; 2. Dulceanu C., 2021, Note de curs (suport electronic); 3. Dulceanu C, 2014, Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Universității Aurel Vlaicu; 4. Macri, A.C., 2015,Activități de timp liber. Note de curs, Pitești ; 5. Niculescu, I. 2003, Jocuri de mișcare, Editura Universității din Pitești ;		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

<ul style="list-style-type: none"> - Disciplina urmărește formarea unei imagini clare și corecte asupra componentelor timpului liber, funcțiilor sale și a modului de ocupare a timpului liber cu activități motrice extracurriculare, capacitarea masteranzilor cu noțiuni utile în scopul de creare a obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice independent; - Formarea capacității de practicare a activităților de timp liber care nu necesită supravegherea unui specialist; - Evidențierea implicațiilor psiho-sociale ale activităților de timp liber: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale; - Formarea competențelor teoretice și metodice privind valorile educative ale activităților motrice de timp liber, în medii diferite; - Considerații despre formarea specialiștilor în conducerea activităților de timp liber, în medii diferite.
--

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Detalierea din punct de vedere metodic-organizatoric a unei acțiuni de timp liber cu elevii de ciclul gimnazial. Tipul acțiunii este impus	Evaluare scrisă	30%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice, la alegere.	Evaluare orală Evaluare practică	70%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Realizarea și susținerea unui referat, sub formă de proiect însoțit de demonstrație practică, privind o activitate de timp liber, la alegere.			

doctor Dulceanu Corina
Ramona

doctor Ardelean Viorel
Petru

Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI