



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	BmBA4O07 Activități motrice specifice în tabere școlare
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Andrei Vasile Liviu
2.3. Asistent	doctor Marconi Roberto Gabriel
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	2
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	50
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20

3.4.4. Tutoriat	20
3.4.5. Examinări	3
3.4.6. Alte activități ...	20
3.7. Total ore studiu individual	133
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Da.
4.2. Precondiții de competențe	Practicarea disciplinei Educație fizică în liceu

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<p>Cp2. Reprezentarea elevilor în cadrul asociațiilor sportive școlare, cu organizatori de competiții, în sensul stabilirii unor relații profesionale, în acord cu legislația în vigoare. (1 cr.)</p> <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. (1 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>Ct1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. (1 cr.)</p> <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> <p>Ct3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. (1 cr.)</p>

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Mărirea capacității de efort fizic și intelectual;</p> <p>Dezvoltarea armonioasă a organismului;</p> <p>Optimizarea stării de sănătate;</p> <p>Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p>Capacitarea masteranzilor cu notiuni științifice de practicare a exercitiilor fizice în timpul liber și de recreere prin mișcare.</p> <p>Formarea capacității de a elabora structuri de exercitii 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

Jocuri de mișcare, ștafete și parcurhuri aplicative pentru dezvoltarea capacităților motrice de bază. Aspecte teoretice și organizatorice. Jocuri de mișcare, ștafete și parcurhuri aplicative pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative. Aspecte teoretice și organizatorice. Jocuri de mișcare specifice disciplinelor sportive (fotbal , beachvolei, badminton, tenis de masă). Aspecte teoretice și organizatorice. Excursii și drumetii montane: aspecte metodic – organizatorice, montarea și demontarea cortului, escalada, tiroliana. Aspecte teoretice și organizatorice. Jocuri și activități de cabană. Aspecte teoretice și organizatorice.	Prelegere, Discuții interactive	2-5 ore
8.2 Bibliografie Curs Bota, A., 2006, Exerciții fizice pentru o viață activă, cartea universitară; Dragnea, A., 1999, Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și pedagogică București;; Epuran M., Horghidan, V., 1994, Psihologia educației fizice, ANEFS, București; Niculescu, I. 2003, Jocuri de mișcare, Ed Univ. Pitești Macri A., 2007, Tehnica și metodică exercițiilor atletice, Ed, Universitaria Craiova, Popescu G, 2003, Impact aerobic, Ed. Perpessicius, București; Andrei, V., L., 2018, Note de curs (suport electronic) Marconi, G., 2018, Note de lp (suport electronic)		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
Jocuri de mișcare, ștafete și parcurhuri aplicative pentru dezvoltarea capacităților motrice de bază Jocuri de mișcare, ștafete și parcurhuri aplicative pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative. Jocuri de mișcare specifice disciplinelor sportive (fotbal , beachvolei, badminton, tenis de masă) Mersul în forță și joggingul Gimnastica aerobică Excursii și drumetii montane Jocuri și activități de cabană	Lucrul în echipă, cooperare.	4 ore
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul aferent programului. Conținuturile disciplinei răspund exigențelor solicitate de angajatori.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs			
10.2. Seminar	Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice	Evaluare practica	100%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Elaborarea, metodică și organizatorică, a două jocuri motrice specifice taberelor școlare			

Titular
doctor Andrei Vasile
Liviu

Asistent
doctor Marconi Roberto
Gabriel

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI