



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	BmBS4A11 Noțiuni de igienă în activitățile motrice extracurriculare
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Dulceanu Corina Ramona
2.3. Asistent	doctor Miuța Caius Călin
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Op

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	14
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	20
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	7
3.4.6. Alte activități ...	10
3.7. Total ore studiu individual	97
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	Cunoașterea și utilizarea principalelor noțiuni de igienă sportivă

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Sală de seminar dotată cu videoproiector
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	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.) 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.) Cp5. Elaborarea, implementarea și evaluarea unor programe de practicare a activităților fizice curriculare și extracurriculare. (1 cr.)
6.2. Competențe transversale	Ct2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/pregătire a echipelor reprezentative școlare. (1 cr.)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe în domeniul igienei sportive
7.2. Obiectivele specifice	Înșușirea competențelor privind igiena sportivă

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Generalități privind igiena – definiție, sarcini, obiective 2. Igiena individuală și a echipamentului sportiv 3. Igiena activităților școlare și extrașcolare 4. Igiena bazelor sportive 5. Călire organismului. Acțiunea factorilor de mediu asupra organismului 6. Alimentația omului sănătos și a sportivului 7. Igiena în tabere, excursii și activități extracurriculare. Igiena în interiorul centrelor/ sălilor de fitness	Prezentare power-point, discuții, prelegere	Fiecare temă de curs are alocate 2 ore
8.2 Bibliografie Curs 1. Agenția Taberelor și Turismului Școlar, (2004), Îndrumar turistic de tabără, Editura Didactică și Pedagogică, București;		

2. Alexa L., 1994, Curs de igienă., Ed. Polirom, Iași,
3. Alexandrescu C., 1983, Igiena educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism București
4. Derlogea Ș., 2006, Manual de supraviețuire, Editura Amaltea, București;
5. Popescu C., 2007, Educație fizică în învățământul preuniversitar”, Editura Mirton, Timișoara,
6. Rose Marie Gallagher, 2000, Recapitulări prin diagrame, Educație fizică, Editura All Educational,
7. Mihele D., 2011, Igiena Alimentației.Nutritie. Dietoterapie și compoziția alimentelor, Editura Medicală,
8. <http://www.romedic.ro/igiena-la-sala-de-sport-0C32719>, accesat 2021,
9. <http://www.sanatatea.com/pub/sanatate/257-sarcinile-mijloacele-si-rolul-de-asanare-ale-educatiei-fizice.html>, accesat 2021,
10. Dulceanu Corina, 2021, Note de curs uz intern, suport electronic.

8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
1. Generalități privind igiena – definiție, sarcini, obiective 2. Igiena individuală și a echipamentului sportiv. Igiena activităților școlare și extrașcolare 3. Igiena bazelor sportive 4. Călirea organismului. Acțiunea factorilor de mediu asupra organismului 5. Alimentația omului sănătos și a sportivului 6. Igiena în tabere, excursii și activități extracurriculare 7. Igiena în interiorul centrelor/ sălilor de fitness	Prezentare power-point, discuții, prelegere	Fiecare temă de seminar are alocate 2 ore
8.4 Bibliografie Seminar		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Agenția Taberelor și Turismului Școlar, (2004), Îndrumar turistic de tabără, Editura Didactică și Pedagogică, București; 2. Alexa L., 1994, Curs de igienă., Ed. Polirom, Iași, 3. Alexandrescu C., 1983, Igiena educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism București 4. Derlogea Ș., (2006), Manual de supraviețuire, Editura Amaltea, București; 5. Popescu C., 2007, Educație fizică în învățământul preuniversitar”, Editura Mirton, Timișoara, 6. Rose Marie Gallagher, 2000, Recapitulări prin diagrame, Educație fizică, Editura All Educational, 7. Mihele D., 2011, Igiena Alimentației.Nutritie. Dietoterapie și compoziția alimentelor, Editura Medicală, 8. http://www.romedic.ro/igiena-la-sala-de-sport-0C32719, accesat 2021. 9. http://www.sanatatea.com/pub/sanatate/257-sarcinile-mijloacele-si-rolul-de-asanare-ale-educatiei-fizice.html, accesat 2021, 10. Note de curs uz intern, suport electronic, 2021 		
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 educației fizice, încadrabili la nivel școlar și universitar.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Evaluare scrisă	Test scris	50%
10.2. Seminar	Evaluare orală	Prezentare de referate	50%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță			
Prezentarea unui referat care să evidențieze principalele reguli de igienă într-o sală de fitness			

Titular
doctor Dulceanu Corina
Ramona

Asistent
doctor Miuța Caius
Călin

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI