



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	BmBA4O06 Activități motrice specifice în baze de agrement
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Dulceanu Corina Ramona
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	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	10
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	10

3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități ...	20
3.7. Total ore studiu individual	72
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	4

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	Locul de desfășurare al cursului va fi stabilit în funcție de locul de desfășurare a lucrărilor practice, respectiv baza de agrement stabilită.
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Lucrările practice se vor desfășura în baze de agrement, pe baza unor protocoale de colaborare încheiate.
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. (1 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, în baze de agrement. (1 cr.)
6.2. Competențe transversale	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.)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul activităților practice să își contureze o viziune multilaterală, asupra principalelor aspecte ale practicării, predării și organizării unor activități și competiții sportive la nivel preuniversitar.
7.2. Obiectivele specifice	Să poată organiza, conduce și securiza activități și competiții sportive atractive în bazele sportive școlare.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Jocuri de mișcare, ștafete și parcursuri aplicative pentru dezvoltarea capacităților motrice de bază. Aspecte teoretice și organizatorice. 2. Jocuri de mișcare, ștafete și parcursuri aplicative pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative. Aspecte teoretice și organizatorice. 3. Jocuri de mișcare specifice disciplinelor sportive (fotbal ,	Expunere, dialog interactiv.	Fiecare temă de curs are alocate 2 ore.

beach volei, badminton, tenis de masă, etc). Aspecte teoretice și organizatorice. 4. Excursii și drumeții montane: aspecte metodico – organizatorice, montarea și demontarea cortului, escalada, tiroliana. Aspecte teoretice și organizatorice. 5. Jocuri și activități de cabană. Aspecte teoretice și organizatorice. 6. Tehnici de supraviețuire. Aspecte teoretice. 7. Primul ajutor în tabere.		
8.2 Bibliografie Curs Bota, A., 2006, Exerciții fizice pentru o viață activă, Ed. Cartea universitară, București; Dragnea, A., 1999, Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și pedagogică București,; Niculescu, I. 2003, Jocuri de mișcare, Ed Univ. Pitești, Popescu G, 2003, Impact aerobic, Ed. Perpessicius, București; Dulceanu, C, 2021, Note de curs, ediție revizuită (format electronic)		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
Introducere. Gimnastica de înviorare și momentul de înviorare. Organizarea de întreceri sportive între clase. Organizarea de trasee turistice. Organizarea de serbări sportiv-culturale. Prezentarea programului Kalokagathia. Organizarea ansamblului sportiv. Tehnici de prim ajutor. Aplicații practice.	Explicație, demonstrație	Fiecare temă de lp are alocate 2 ore.
8.6 Bibliografie Laborator Bota, A., 2006, Exerciții fizice pentru o viață activă, Ed. Cartea universitară, București; Dragnea, A., 1999, Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și pedagogică București,; Niculescu, I. 2003, Jocuri de mișcare, Ed Univ. Pitești. Dulceanu, C, 2021, Note de curs, ediție revizuită (format electronic)		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

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

<p>Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice naționale dar și internaționale, dezvoltând conținuturi noi față de alte centre universitare din țară.</p> <p>Din punct de vedere al adaptării la piața muncii considerăm că informațiile și cunoștințele sunt în deplină concordanță cu evoluția rapidă a activităților de agrement agreate de publicul larg.</p> <p>Disciplina oferă studenților o viziune globală integrativă privind modelul practicării și sau organizării unor activități de succes într-o gamă variată de posibilități de aplicare în viața practică și profesională.</p>

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Cunoștințe teoretice	Examen scris	30%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	Elaborarea și susținerea unei teme de control sub formă de aplicație practică.	Evaluare practică.	70%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță			

Capacitatea de a întocmi și susține corect, din punct de vedere metodic și organizatoric, un proiect cu privire la organizarea unei activități extracurriculare, într-o bază de agrement, pentru elevii din ciclul gimnazial

Titular
doctor Dulceanu Corina
Ramona

Asistent
doctor Marconi Roberto
Gabriel

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI