



**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](mailto:rectorat@uav.ro)  
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD</b>
1.2. Facultatea	<b>de Educație Fizică și Sport</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație fizică și sport</b>
1.5. Anul universitar	<b>2022-2023</b>
1.6. Ciclu de studii	<b>Licență</b>
1.7. Specializarea / Programul de studii	<b>Educație fizică și sportivă</b>
1.8. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență (IF)</b>

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BIAS3O03 Practica și metodică activității motrice pe grupe de vârstă</b>
2.2. Titular Plan învățământ	<b>doctor Bitang Viorel Virgil Ioan</b>
2.3. Asistent	<b>doctor Bitang Viorel Virgil Ioan</b>
2.4. Anul de studiu	<b>2</b>
2.5. Semestrul	<b>1</b>
2.6. Tipul de evaluare	<b>ES</b>
2.7. Regimul disciplinei	<b>Ob</b>

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>2</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>1</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>1</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>28</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>14</b>
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	<b>14</b>
<b>Distribuția fondului de timp [Ore]</b>	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>12</b>

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	13
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități ...	10
3.7. Total ore studiu individual	47
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	3

**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	
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	<b>Sala de curs/seminar dotată cu aparatură și materiale specifice activității (audio-video)</b>
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	<b>CP 2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit).</b> <b>CP 5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1credit).</b>
6.2. Competențe transversale	<b>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).</b>

**7. Obiectivele disciplinei** (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mărirea capacității de efort fizic și intelectual;</li> <li>- dezvoltarea armonioasă a organismului;</li> <li>- optimizarea stării de sănătate;</li> <li>- prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;</li> </ul>
7.2. Obiectivele	<ul style="list-style-type: none"> <li>- îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare);</li> <li>- însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și sporturi aplicative și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc bilateral;</li> <li>- învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, handbal, gimnastică) de organizare și desfășurare a diferitelor competiții;</li> </ul>

specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal;</li> <li>- crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor;</li> <li>- dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.</li> </ul>
-----------	---

### 8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă. Obiective, condiționari, bibliografie, problematica disciplinei. 2. Varsta cronologică-varsta biologică. Particularități somato-funcționale ale elevilor 6-10 ani 3. Particularitățile motrice și psihice ale elevilor de 6-10 ani. 4. Particularitățile motrice și psihice ale elevilor de 6-10 ani. 5. Particularități somato-funcționale ale elevilor de 10-14 ani. 6. Particularități metodice-organizatorice ale formelor de organizare a educației fizice și sportului în ciclul gimnazial. 7. Lecția de educație fizică și sport. Verigile lecției de educație fizică. Ora de activități sportive. Gimnastica zilnică. Activități sportive de masă. Activități sportive de performanță. 8. Activități sportive de performanță. 9. Particularitățile psihice și motrice ale elevilor de 14-18 ani. 10. Particularități metodice și organizatorice în liceu (14-18 ani). 11. Particularități ale dezvoltării calităților motrice de bază (V,I,R,F) în funcție de grupa de vârstă.</p>	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	14 ore
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bitang, V., (2021), Note de curs (format electronic), ediție revizuită</li> <li>2. Bota, A., (2006) Exerciții fizice pentru viață activă, Edit. Cartea Universitară</li> <li>3. Dumitrescu, S., (2003) Jogging – alergii pentru viață, Ed. Cartea de buzunar, București</li> <li>4. Cârstea Gheorghe, (2000), Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București</li> <li>5. Colibaba Evuleț, D., Bota, I., (2002), Baschet - Note de curs, Pitești, Universitatea din Pitești</li> <li>6. Cojocaru, A., Cojocaru, M. (2009) – Volei, teorie și practică, Editura Bren, București</li> <li>7. Croitoru D. (2000) Volei, București, A.N.E.F.S.</li> <li>8. Dragnea A. (coord.) (2002) Teoria educației fizice și sportului, București, Editura FEST</li> <li>9. Dragnea A., Bota A. (1999) Teoria activităților motrice, București, Editura Didactică și Pedagogică</li> <li>10. Dragnea A., Teodorescu S. (2002) Teoria sportului, București, Editura FEST</li> <li>11. Firea E. (2003) Metodica educației fizice școlare, București, Universitatea Ecologică</li> <li>12. Ganea I. V., (2001) Schi alpin – curs anul I, Cluj-Napoca, Editura FEFS</li> <li>13. Ganea I. V., Țălnariu D, Ganea V., (2007) Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță”, Editura Accent, Cluj-Napoca</li> <li>14. Ganea I.V., (2006) Managementul agrementului în natură, Cluj- Napoca, Editura Napoca Star</li> <li>15. Hanțiu Iacob, (2002), Jocuri de mișcare, Editura Universității din Oradea, Oradea</li> <li>16. Niculescu I., (2006) Psihomotricitatea în jocul de volei, Editura Universitaria, Craiova</li> <li>17. Niculescu, M., (2002) Volei de la teorie la practică, Editura Universității din Pitești</li> <li>18. xxx Programe școlare, Aria curriculară „Educație Fizică și Sport” toate ciclurile, site-ul MECS</li> </ol>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<p>1. Verigile lecției de educație fizică și sport. 2. Priceperile și deprinderile motrice – metode și mijloace de dezvoltare. 3. Metode și mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice. 4. Lecția de educație fizică și sport și verigile lecției de educație fizică și sport. 5. Planificarea în Educație fizică și sport. 6. Jocurile de mișcare mijloc pentru dezvoltarea priceperilor și deprinderilor motrice 7. Jocurile de mișcare mijloc pentru dezvoltarea calităților motrice 8. Proiect didactic pentru ciclul primar 9. Proiect didactic pentru ciclul gimnazial 10. Proiect didactic pentru ciclul liceal</p>	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	14 ore

## 8.4 Bibliografie Seminar

1. Bitang, V., (2018), Note de curs (format electronic), ediție revizuită
2. Bota, A., (2006) Exerciții fizice pentru viață activă, Edit. Cartea Universitară
3. Dumitrescu, S., (2003) Jogging – alergii pentru viață, Ed. Cartea de buzunar, București
4. Cârstea Gheorghe, (2000), Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București
5. Colibaba Evuleț, D., Bota, I., (2002), Baschet - Note de curs, Pitești, Universitatea din Pitești
6. Cojocaru, A., Cojocaru, M. (2009) – Volei, teorie și practică, Editura Bren, București
7. Croitoru D. (2000) Volei, București, A.N.E.F.S.
8. Dragnea A. (coord.) (2002) Teoria educației fizice și sportului, București, Editura FEST
9. Dragnea A., Bota A. (1999) Teoria activităților motrice, București, Editura Didactică și Pedagogică
10. Dragnea A., Teodorescu S. (2002) Teoria sportului, București, Editura FEST
11. Firea E. (2003) Metodica educației fizice școlare, București, Universitatea Ecologică
12. Ganea I. V., (2001) Schi alpin – curs anul I, Cluj-Napoca, Editura FEFS
13. Ganea I. V., Țălnariu D, Ganea V., (2007) Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță”, Editura Accent, Cluj-Napoca
14. Ganea I.V., (2006) Managementul agrementului în natură, Cluj- Napoca, Editura Napoca Star
15. Hanțiu Iacob, (2002), Jocuri de mișcare, Editura Universității din Oradea, Oradea
16. Niculescu I., (2006) Psihomotricitatea în jocul de volei, Editura Universitaria, Craiova
17. Niculescu, M., (2002) Volei de la teorie la practică, Editura Universității din Pitești
18. xxx Programe școlare, Aria curriculară „Educație Fizică și Sport” toate ciclurile, site-ul MECS

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 specializării prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

## 10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs			
10.2. Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participare activă la ore;</li> <li>• Dispoziție la efort fizic și intelectual;</li> <li>• Echipament adecvat;</li> <li>• Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine;</li> <li>• Evaluare continuă pe parcursul activității;</li> <li>• Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 70%</li> <li>- 10%</li> <li>- 10%</li> <li>- 10%</li> </ul>
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			

## 10.5 Standard minim de performanță

- 4 verificări practice pe parcursul orelor din semestrul I;
- 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.

Titular  
doctor Bitang Viorel Virgil  
Ioan

Asistent  
doctor Bitang Viorel Virgil  
Ioan

DIRECTOR DEPARTAMENT  
Conf.univ.dr. Corina Ramona  
Dulceanu

DECAN  
Prof. univ. dr. Vasile Liviu  
ANDREI