



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 | 2022-2023 |
| 1.6. Ciclu 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 Piscoi Georgeta Lucia |
| 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. (1cr.)</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 metodico-organizatorice 2. Mersul în forță (marșul sportiv) și joggingul 3. Gimnastica aerobică: caracteristici și aspecte practico-metodice 4. Excursii și drumeții montane: aspecte metodico – organizatorice 5. Jiu Jitsu Brazilian | 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., 2022, 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., 2022, 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, capacitatea 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 metodico-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. | | | |

Titular
doctor Dulceanu Corina
Ramona

Asistent
doctor Piscoi Georgeta
Lucia

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI