



**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   | <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>Știința Sportului și Educației Fizice</b>                    |
| 1.5. Anul universitar                    | <b>2023-2024</b>  |
| 1.6. Ciclu de studii                     | <b>Master</b>   |
| 1.7. Specializarea / Programul de studii | <b>Activități motrice curriculare și extracurriculare</b>       |
| 1.8. Forma de învățământ                 | <b>Învățământ cu frecvență (IF)</b>                             |

### 2. Date despre Disciplină

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei   | <b>BmBA3O04 Strategii privind organizarea activităților de timp liber</b> |
| 2.2. Titular Plan învățământ | <b>doctor Dulceanu Corina Ramona</b>                                      |
| 2.3. Asistent                | <b>doctor Dulceanu Corina Ramona</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>3</b>  |
| 3.2. Ore de curs pe săptămână                                      | <b>2</b>  |
| 3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână               | <b>1</b>  |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                            | <b>42</b> |
| 3.5. Ore de curs pe semestru                                       | <b>28</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>15</b> |

|   |    |
|---|----|
| 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.<br>Competențe profesionale | <p><b>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.)</b></p> <p><b>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.)</b></p> <p><b>Cp5. Elaborarea, implementarea și evaluarea unor programe de practicare a activităților fizice curriculare și extracurriculare. (1 cr.)</b></p> |
| 6.2.<br>Competențe transversale | <p><b>Ct2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/pregătire a echipelor reprezentative școlare. (1 cr.)</b></p>  |

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

|  |   |
|--|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <p><b>1. Formarea competențelor teoretice și metodice în predarea modalităților moderne de practicare a exercițiilor fizice pentru o viață activă.</b></p> <p><b>2. Conștientizarea masteranzilor în privința importanței practicării exercițiilor fizice, ca parte integrantă a acțiunii educaționale, ca imperativ al societății moderne.</b></p> |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <p><b>1. Capacitarea masteranzilor cu noțiuni științifice de practicare a exercițiilor fizice în timpul liber și de recreere prin mișcare.</b></p> <p><b>2. Formarea capacității de a elabora structuri de exerciții și programe de lucru - aplicații în scopul utilizării lor ca activități de timp liber.</b></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<br>Temele 2-5 au alocate câte 3 ore |
| <b>8.2 Bibliografie Curs</b><br><br><b>1. Bota, A., 2006, Exerciții fizice pentru viață activă, Editura Cartea Universitară;</b><br><b>2. Dulceanu C., 2023, Note de curs (suport electronic);</b><br><b>3. Dulceanu C, 2014, Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Universității Aurel Vlaicu;</b><br><b>4. Macri, A.C., 2015, Activități de timp liber. Note de curs, Pitești ;</b><br><b>5. Niculescu, I. 2003, Jocuri de mișcare, Editura Universității din Pitești ;</b>      |  |  |
| 8.3 Conținut Seminar   | Metode de predare                      | Observații   |
| <b>8.4 Bibliografie Seminar</b>  |  |  |
| 8.5 Conținut Laborator   | Metode de predare                      | Observații   |
| 1. Jocuri de mișcare, de agrement și de timp liber<br>2. Organizarea și conducerea jocurilor și activităților de timp liber alese de studenți  | Explicație, Demonstrație               | Tema nr 1 are alocate 4 ore<br>Tema nr 2 are alocate 10 ore      |
| <b>8.6 Bibliografie Laborator</b><br><br><b>1. Bota, A., 2006, Exerciții fizice pentru viață activă, Editura Cartea Universitară;</b><br><b>2. Dulceanu C., 2023, Note de curs (suport electronic);</b><br><b>3. Dulceanu C, 2014, Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Universității Aurel Vlaicu;</b><br><b>4. Macri, A.C., 2015, Activități de timp liber. Note de curs, Pitești ;</b><br><b>5. Niculescu, I. 2003, Jocuri de mișcare, Editura Universității din Pitești ;</b> |  |  |
| 8.7 Conținut Proiect   | Metode de predare                      | Observații   |
| <b>8.8 Bibliografie Proiect</b>  |  |  |

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

|   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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, capacitarea masteranzilor cu noțiuni utile în scopul de creare a obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice independent;</li> <li>- Formarea capacității de practicare a activităților de timp liber care nu necesită supravegherea unui specialist;</li> <li>- Evidențierea implicațiilor psiho-sociale ale activităților de timp liber: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale;</li> <li>- Formarea competențelor teoretice și metodice privind valorile educative ale activităților motrice de timp liber, în medii diferite;</li> <li>- Considerații despre formarea specialiștilor în conducerea activităților de timp liber, în medii diferite.</li> </ul> |
|---|

**10. Evaluare** (acolo unde este cazul)

| Tip activitate | Criterii de evaluare   | Metode de evaluare | Pondere din nota finală |
|----------------|--|--------------------|-------------------------|
| 10.1. Curs     | <b>Detalierea din punct de vedere metodico-organizatoric a unei acțiuni de timp liber cu elevii de ciclul gimnazial. Tipul acțiunii este impus</b> | Evaluare scrisă    | 30%                     |
| 10.2.          |  |                    |                         |

|  |   |                                     |     |
|--|---|-------------------------------------|-----|
| Seminar  |   |                                     |     |
| 10.3.<br>Laborator   | <b>Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice, la alegere.</b> | Evaluare orală<br>Evaluare practică | 70% |
| 10.4.<br>Proiect   |   |                                     |     |
| 10.5 Standard minim de performanță<br><br><b>Realizarea și susținerea unui referat, sub formă de proiect însoțit de demonstrație practică, privind o activitate de timp liber, la alegere.</b> |   |                                     |     |

Titular  
doctor Dulceanu Corina  
Ramona

Asistent  
doctor Dulceanu Corina  
Ramona

DIRECTOR DEPARTAMENT  
Conf.univ.dr. Corina Ramona  
Dulceanu

DECAN  
Prof. univ. dr. Vasile Liviu  
ANDREI