



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	2023-2024
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	BmBS4A13 Noțiuni de igienă în activitățile motrice extracurriculare
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.3. Asistent	doctor Piscoi Georgeta Lucia
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	0
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	0
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	50

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	15
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	0
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Educație fizică, categorie de clasificare sportivă sau atestat într-o ramură sportivă de performanță
4.2. Precondiții de competențe	Cunoașterea noțiunilor de igienă în activitățile extracurriculare

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Studenții nu se vor prezenta la seminar cu telefoanele mobile deschise. De asemenea, nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale;
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Sală de curs dotată cu aparatură și materiale specifice activității; materiale digitale, studii de caz, întrebări-test, manuale și cărți de specialitate.
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	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluarea cunoașterii și aplicării noțiunilor generale potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • Evaluarea nivelului de pregătire a masteranzilor
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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 igienă în activitate; • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

--	--

7.1. Obiectivul general al disciplinei	1. Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de aplicare a igienei sportive ca mijloc important al educației fizice școlare; 2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice gimnasticii acrobactice; 3. Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din gimnastica acrobatică în concordanță cu programa școlară; 4. Realizarea profilului profesorului de educație fizică.
7.2. Obiectivele specifice	1. Să contribuie la dezvoltarea în special a forței, mobilității articulare și elasticității musculare; 2. Să dezvolte la un nivel superior deprinderile igienice sportive; 3. Să contribuie la dezvoltarea capacității de coordonare a segmentelor și a întregului corp în mișcare, perfecționarea schemei corporale, și la dezvoltarea echilibrului, coordonării, capacității de orientare în spațiu și dirijării precise a mișcărilor;

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Bibliografie Curs		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
1. Igiena și sarcinile ei de bază 2. Obiectivul și scopul igienei 3. Medicina muncii 4. Măsuri profilactice primare și secundare 5. Căderea și bazele igienice ale căderii 6. Factorii principali de cădere ai organismului	Prelegere. Discuții interactive	
8.4 Bibliografie Seminar		
1. Cebanu S., Friptuleac Gr., 2006, Particularitățile igienice ale unor factori de risc din edificiile sportive de tip închis, în Sănătate publică, Economie și Management în medicină, nr. 3, p. 30-33. 2. ***Committee on Sports Medicine and Fitness, 1994, Medical Conditions Affecting Sports Participatio, în Pediatrics, Volume 94, Number 5, November p, 757-760. 3. Schneider S., Seither B., Tonges S., Schmitt H., 2006, Sport injuries: population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and high risk groups. British Journal of Sports Medicine, Apr; 40(4): 334-9. 4. Vuori I., 1995, La role du sport dans la société y sante, socialisation, économie, Lisbon, 214 p. 5. Weaver NL., Marshall SW., Miller M.D., 2002, Preventing sports injuries: oportunities for intervention in youth athletics, Patient Education and Counseling. Mar, 46 (3): 199-204		
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 și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs			

10.2. Seminar	• Participare activă la ore; • Dispoziție la efort intelectual; • Realizarea tenelor și referatelor indicate • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	Cv	50% 50%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță - 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor practice, câte unul în fiecare semestru, admise cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă.			

Titular
doctor Piscoi Georgeta
Lucia

Asistent
doctor Piscoi Georgeta
Lucia

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI