



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 2 / Semestrul 1

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Activități motrice curriculare și extracurriculare

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Strategii privind jocurile sportive din aria curriculară			2.2 Cod disciplină		BmBA3O02				
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Bulzan Claudiu Octavian							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Bulzan Claudiu Octavian							
2.5 Anul de studiu		2	2.6 Semestrul		1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	8
d. Consultații	4
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	9

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	72
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	53
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	125
3.10 Numărul de credite **	5

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	Cunoașterea și utilizarea principalelor noțiuni de metodică a jocurilor sportive(baschet,fotbal,handbal, volei), teoria antrenamentului sportiv, fiziologia efortului.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotata cu aparatura de videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Sala de jocuri, teren de sport.
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 4 adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților-2 credite Cp 10 asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților-2 credite
6.2 Competențe transversale	Ct 3 construiește spirit de echipă-1 credit

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare învățare-perfecționare-evaluare, desfășurate la nivelul echipelor reprezentative școlare
---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

7.2 Obiectivele specifice	Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice necesare pregătirii echipelor reprezentative școlare;
---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Selecția elevilor pentru echipele reprezentative școlare. Atragerea spre sport și selecția. Criterii de selecție. 2. Proiectarea instruirii la echipele reprezentative școlare. Proiectarea instruirii la echipa școlii generale. Proiectarea instruirii la o echipă din ciclul liceal. 3. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc la echipa reprezentativă din ciclul gimnazial. Conținutul tehnico-tactic al jocului în atac. Conținutul tehnico-tactic al jocului în apărare. 4. Variante de acționare pe grupe mici. 5. Structuri de exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea tacticii de joc. 6. Mijloace cu conținut tehnico-tactic pentru acțiunile individuale și colective de joc în atac. 7. Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice prin mijloace tehnicotactice.	Prelegere interactivă, conversație, prezentare power point idem idem idem idem idem	2 ore, 2 ore, 2 ore, 2 ore, 2 ore, 2 ore,
8.2 Bibliografie Bulzan Claudiu Octavian, Herlo Julien Narcis (2025), Fotbalul pentru începători: strategii de orientare, inițiere, și pregătire copiilor debutanți, editura Riso Print, Cluj-Napoca; BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (format electronic), 2025; MOANTA, A., (2005), Baschet metodică, Ed. Alpha, București MIHĂILĂ I., (2004), Handbal curs teoretic, Editura Universității din Pitești NEȚA, GH., (2005), Bazele jocului de fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca PĂCURARU AL. și colab., (2000), Manualul profesorului de volei, Edit. HELIOS, Iași POP, H., ROMAN, GH., (2001), Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj Napoca SCARLAT M., B., SCARLAT E., (2003), Educație fizică și sport învățământ liceal, Edit. Didactică și Pedagogică R.A., București		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.4 Bibliografie -		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

1.Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice. Joc bilateral. 2.Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea tehnicii. 3.Jocuri pentru îmbunătățirea circulației mingii pe grupe funcționale. 4.Variante de acționare pe grupe mici. Joc bilateral Idem 2 5.Structuri de exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea tacticii de joc. Joc bilateral 6. Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice prin mijloace tehnicotactice. Joc bilateral. 7. Mijloace standardizate pentru formarea relațiilor în cadrul grupelor funcționale cu conținut tehnico-tactic în atac. Joc bilateral.	Prelegere interactivă,conversație,prezentare power point idem idem idem idem idem idem	1 oră,1 oră,1 oră,1 oră,1 1 oră,,1 oră,
8.6 Bibliografie Bulzan Claudiu Octavian, Herlo Julien Narcis (2025), Fotbalul pentru începători: strategii de orientare, inițiere, și pregătire copiilor debutanți, editura Riso Print, Cluj-Napoca; BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (format electronic), 2025; MOANTA, A., (2005), Baschet metodică, Ed. Alpha, Bucuresti MIHĂILĂ I., (2004), Handbal curs teoretic, Editura Universității din Pitești NEȚA, GH., (2005), Bazele jocului de fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca PĂCURARU AL. și colab., (2000), Manualul profesorului de volei, Edit. HELIOS, Iași POP, H., ROMAN, GH., (2001), Baschetul în școala, Ed. Quo Vadis, Cluj Napoca		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie -		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivelul învățământului preuniversitar. Conținuturile disciplinei răspund exigențelor solicitate de Ministerul Educației Naționale

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Susținerea de referate, Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	Evaluare orală, Evaluare scrisă	60%
10.2 Seminar	-	-	-



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

10.3 Laborator	Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice	Evaluare continuă pe parcursul activității. Teste pe parcursul semestrului.	40%
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Elaborarea unui proiect din cadrul evaluării finale astfel încât punctajul acumulat să fie de minim 6. Tema de referat: Managementul organizării unei competiții sportive (la alegere)			

11. Rezultatele învățării

Cp 4 adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul: a)Cunoască și descrie particularitățile de vârstă și nivel de dezvoltare ale elevilor, studenților și practicanților de jocuri sportive, în vederea fundamentării strategiilor de instruire. b)identifice diferențele de ritm și stil de învățare manifestate în activitățile motrice specifice jocurilor sportive și să integreze aceste informații în procesul de planificare și instruire. c)Explice și argumenteze importanța adaptării conținutului și metodelor didactice în funcție de nivelul de abilități, experiența și nevoile beneficiarilor, astfel încât procesul educațional și formativ să fie eficient, incluziv și relevant. APTITUDINI Studentul/absolventul: a)Proiecteze și aplice activități didactice diferențiate, adaptate abilităților, nivelului de pregătire și ritmului de învățare al participanților la jocurile sportive. b)Utilizeze instrumente și metode de evaluare pentru a identifica nevoile, nivelul de performanță și potențialul de dezvoltare al elevilor/studenților, integrând rezultatele în procesul de instruire. c)Selecteze și adapteze metodele și mijloacele didactice în funcție de nivelul de pregătire și obiectivele activităților sportive, pentru a optimiza învățarea, dezvoltarea motrică și eficiența intervenției educaționale. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul: a)Manifeste responsabilitate în adaptarea strategiilor de predare la nevoile individuale ale beneficiarilor, ținând cont de particularitățile lor motrice, cognitive și socio-emoționale. b)Promoveze incluziunea și echitatea în procesul educațional, asigurând acces egal la învățare și participare pentru toți practicanții jocurilor sportive, indiferent de nivelul de abilitate. c)Își asume rolul de facilitator al învățării, creând contexte adecvate pentru progresul fiecărui elev sau student și susținând dezvoltarea lor individuală în cadrul activităților specifice jocurilor sportive. Cp 10 asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul: a)Manifeste responsabilitate în adaptarea strategiilor de predare la nevoile individuale ale beneficiarilor, ținând cont de particularitățile lor motrice, cognitive și socio-emoționale b)Promoveze incluziunea și echitatea în procesul educațional, asigurând acces egal la învățare și participare pentru toți practicanții jocurilor sportive, indiferent de nivelul de abilitate. c)Își asume rolul de facilitator al învățării, creând contexte adecvate pentru progresul fiecărui elev sau student și susținând dezvoltarea lor individuală în cadrul activităților specifice jocurilor sportive APTITUDINI Studentul/absolventul: a)Aplice tehnici educaționale eficiente pentru menținerea ordinii și respectării regulilor în cadrul activităților didactice specifice jocurilor sportive, asigurând un climat favorabil învățării. b)Utilizeze strategii constructive de gestionare a comportamentelor disruptive, adaptate contextului motric și particularităților participanților, pentru a menține echilibrul și continuitatea procesului educațional. c)Stabilească reguli clare și comunice ferm, dar empatic, așteptările comportamentale, contribuind la construirea unui mediu organizat, sigur și motivant în activitățile sportive. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul: a)Își asume responsabilitatea pentru crearea și menținerea unui climat educațional sigur, organizat și disciplinat, în cadrul activităților motrice și al jocurilor sportive. b)Manifeste consecvență și corectitudine în aplicarea măsurilor educative, asigurând tratament echitabil și promovând un comportament responsabil în rândul elevilor și studenților. Ct 3 construiește spirit de echipă CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul: a)Cunoască și explice principiile coeziunii de grup și ale motivației colective, evidențiind rolul acestora în eficiența echipei și în optimizarea procesului de instruire în jocurile sportive. b)Înțelege și analizeze influența leadership-ului și a comunicării asupra formării și consolidării spiritului de echipă, recunoscând importanța acestor dimensiuni în performanța grupurilor sportive. APTITUDINI Studentul/absolventul: a)Dezvolte și implementeze activități care stimulează cooperarea, solidaritatea și încrederea reciprocă între membrii grupului sau ai echipei, contribuind la crearea unui climat autentic de colaborare. b)Utilizeze tehnici și strategii specifice pentru creșterea implicării și responsabilității membrilor echipei, favorizând participarea activă, asumarea rolurilor și dezvoltarea spiritului colectiv.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Data completării

29.09.2025

Semnătura titularului de curs
Dr. Bulzan Claudiu Octavian

Semnătura titularului de seminar
Dr. Bulzan Claudiu Octavian

Data avizării în departament

29.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 2 / Semestrul 1

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificări COR/grupă de bază ESCO *	Activități motrice curriculare și extracurriculare

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Strategii privind organizarea activităților de timp liber			2.2 Cod disciplină		BmBA3O04				
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Dulceanu Corina Ramona							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Dulceanu Corina Ramona							
2.5 Anul de studiu		2	2.6 Semestrul		1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					13
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
d. Consultații	20
e. Examinări	5
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	5

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	73
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	52
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	125
3.10 Numărul de credite **	5

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Materiale și instalații specifice
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 6 asigură gestionarea colectivului de elevi 2 CREDITE Cp 11 garantează siguranța elevilor și studenților 2 CREDITE
6.2 Competențe transversale	Ct 2 își asumă responsabilitatea 1 CREDIT

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Formarea competențelor teoretice și metodice în predarea modalităților moderne de practicare a exercițiilor fizice pentru o viață activă. 2. Conștientizarea masteranzilor în privința importanței practicării exercițiilor fizice, ca parte integrantă a acțiunii educaționale, ca imperativ al societății moderne.
---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

7.2 Obiectivele specifice	1. Capacitarea masteranzilor cu noțiuni științifice de practicare a exercițiilor fizice în timpul liber și de recreere prin mișcare. 2. Formarea capacității de a elabora structuri de exerciții și programe de lucru - aplicații în scopul utilizării lor ca activități de timp liber.
---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Conținuturi *

8.1 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. Yoga- aspecte metodico-organizatorice 6. Echitație - aspecte metodico-organizatorice 7. Escaladă în sală aspecte metodico-organizatorice 8. Pilates aspecte metodico-organizatorice 9. TRX aspecte metodico-organizatorice 10. Cycling aspecte metodico-organizatorice 11. Squash aspecte metodico-organizatorice 12. Cross Fit aspecte metodico-organizatorice 13.Tenis de masă aspecte metodico-organizatorice 14.Fit balance aspecte metodico-organizatorice	Expunere, prelegere, dialog interactiv	Fiecare tema are alocate 2 ore
8.2 Bibliografie 1. Bota, A.,2006, Exerciții fizice pentru viață activă, Editura Cartea Universitară; 2. Dulceanu C., 2025, 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 Seminar	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.4 Bibliografie -		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
1. Organizarea colectivului de subiecți privind activitățile de timp liber 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. Yoga- aspecte metodico-organizatorice 6. Echitație - aspecte metodico-organizatorice 7. Escaladă în sală aspecte metodico-organizatorice 8. Pilates aspecte metodico-organizatorice 9. TRX aspecte metodico-organizatorice 10. Cycling aspecte metodico-organizatorice 11. Squash aspecte metodico-organizatorice 12. Cross Fit aspecte metodico-organizatorice 13.Tenis de masă aspecte metodico-organizatorice 14.Fit balance aspecte metodico-organizatorice	Explicație, Demonstrație	Fiecare tema are alocată 1 oră



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

8.6 Bibliografie

1. Bota, A., 2006, Exerciții fizice pentru viață activă, Editura Cartea Universitară;
2. Dulceanu C., 2023, 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 Proiect

Metode de predare

Observații

-

-

-

8.8 Bibliografie

-

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- 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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Detalierea din punct de vedere metodic-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.			



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

11. Rezultatele învățării

Cp 6 asigură gestionarea colectivului de elevi CUNOȘTINȚE Studentul/Absolventul a) Cunoaște principiile managementului educațional și ale organizării grupului de elevi; b) Identifică stiluri de conducere și metode de comunicare eficientă în cadrul colectivului; c) Explică dinamica grupului și factorii care influențează coeziunea și disciplina. APTITUDINI Studentul/Absolventul a) Aplică tehnici de organizare și conducere eficientă a colectivului de elevi; b) Utilizează strategii de prevenire și gestionare a conflictelor; c) Creează un climat educațional pozitiv și cooperant, favorabil învățării și dezvoltării personale. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/Absolventul a) Își asumă rolul de lider educațional în gestionarea grupului; b) Promovează reguli clare, echitabile și un comportament prosocial; c) Manifesta autoritate pedagogică și responsabilitate în menținerea unui climat optim pentru învățare. Cp 11 garantează siguranța elevilor și studenților CUNOȘTINȚE Studentul/Absolventul a) Cunoaște normele de siguranță și reglementările legale aplicabile în activitățile motrice; b) Identifică factorii de risc în mediile educaționale și sportive; c) Explică măsurile preventive și procedurile de intervenție în cazuri de accident sau situații de urgență. APTITUDINI studentul/Absolventul a) Evaluează riscurile potențiale asociate activităților fizice și aplică măsuri preventive adecvate; b) Organizează spațiul și resursele astfel încât să minimizeze pericolele; c) Aplică proceduri de prim ajutor și reacționează prompt în situații de urgență. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/Absolventul a) Își asumă responsabilitatea pentru protecția fizică și emoțională a elevilor/studenților; b) Respectă standardele profesionale de siguranță în toate activitățile organizate; c) Manifestă vigilență, responsabilitate și calm în gestionarea incidentelor. Ct 2 își asumă responsabilitatea CUNOȘTINȚE Studentul/Absolventul a) Cunoaște rolurile profesionale specifice și responsabilitățile aferente activităților motrice și sportive. b) Înțelege normele etice și de siguranță care guvernează domeniul. APTITUDINI Studentul/Absolventul a) Respectă termene, sarcini și proceduri, asumându-și rolurile atribuite. b) Ia decizii argumentate în situații care implică siguranța și buna desfășurare a activităților. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/Absolventul a) Demonstrează responsabilitate în coordonarea grupurilor sau activităților. b) Gestionează autonom situațiile neprevăzute, menținând standarde profesionale ridicate.

Data completării
2025-09-30

Semnătura titularului de curs
Dr. Dulceanu Corina Ramona

Semnătura titularului de seminar
Dr. Dulceanu Corina Ramona

Data avizării în departament
2025-09-30

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 2 / Semestrul 2

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificări COR/grupă de bază ESCO *	Activități motrice curriculare și extracurriculare

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Activități motrice specifice în baze de agrement			2.2 Cod disciplină		BmBA4O09				
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Dulceanu Corina Ramona							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Dulceanu Corina Ramona							
2.5 Anul de studiu		2	2.6 Semestrul		2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
d. Consultații	10
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	20

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	50
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	50
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	100
3.10 Numărul de credite **	4

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs prevăzută cu retroproiector sau tablă inteligentă
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Lecțiile de lucrări practice se desfășoară în diferite baze de agrement, cluburi sportive, săli de sport/fitness.
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 10 asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților 1 CREDIT Cp 11 garantează siguranța elevilor și studenților 1 CREDIT
6.2 Competențe transversale	Ct 3 construiește spirit de echipă 2 CREDITE

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea tipurilor de activități și conținuturi educative realizate în regim de baze de agrement Însușirea principalelor noțiuni specifice disciplinei.
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

7.2 Obiectivele specifice	Clarificarea termenilor de: agrement, recreere și înțelegerea rolului acestora în dezvoltarea normală a copilului sau în menținerea echilibrului în viața adulților; Cunoașterea necesarului minim de dotări dintr-o bază sportivă (publică sau privată) precum și modalitățile diverse de organizare a activităților care se pot desfășura în funcție de baza materială existentă;
---------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1.Prezentarea activităților de turism școlar – importanța, forme de desfășurare, măsuri organizatorice, necesarul de baze sportive și dotări 2.Prezentarea activităților sportive – recreative, necompetiționale (jocuri de tabără) și competiționale (diferite ramuri de sport) realizabile în programul de tabără 3.Definirea conceptelor de: agrement, sport de agrement, turism montan. 4.Tipuri și forme de turism; agrementul în turism 5.Activitățile sportive-turistice extracurriculare (statut, rol/obiective, strategii de avizare) 6.Documente de programare orientativă a activităților sportive turistice și de agrement. Aspecte particulare de organizare a activităților în funcție de tipul acestora (sport, turism) 7. Principii de întocmire a programelor de agrement (estival și hibernal). Măsuri de prevenire a accidentelor și acordarea primului ajutor în activitățile sportive-turistice.	Prelegere, discuții interactive, prezentări video	Fiecare temă de curs are alocate 2 ore
8.2 Bibliografie 1. Bota A, 2006, Exerciții fizice pentru o viață activă, Editura Cartea Universitară 2. Dragnea A, 1999, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București 3. Dulceanu C, 2025, Note de curs, uz intern, platforma SUMS 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 Seminar	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.4 Bibliografie -		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
Organizarea colectivului și desfășurarea activităților practice, din punct de vedere metodic și organizatoric, în baze de agrement - centru de echitație 2 ore - bazin de înot 2 ore - sală de cățărăt 2 ore - centru trx 2 ore - sală de squash 2 ore - centru de yoga 2 ore - centru de tenis de câmp 2 ore	Explicație, Demonstrație	Fiecare temă are alocate 2 ore



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

8.6 Bibliografie

1. Bota A, 2006, Exerciții fizice pentru o viață activă, Editura Cartea Universitară
2. Dragnea A, 1999, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București
3. Dulceanu C, 2025, Note de curs, uz intern, platforma SUMS
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 Proiect

Metode de predare

Observații

-

-

-

8.8 Bibliografie

-

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

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 o obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice independent;

Formarea competențelor teoretice și metodice privind valorile educative ale activităților motrice de timp liber, în medii diferite

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Detalierea, dpdv metodic-organizatoric, a unei acțiuni de timp liber, într-o baza de agrement, cu elevii de liceu	Evaluare scrisă	50%
10.2 Seminar	-	-	-
10.3 Laborator	Elaborarea și susținerea unei teme de referat, privind o activitate într-o baza de agrement, cu elevii de liceu	Evaluare orală	50%
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Realizarea și susținerea unui referat, cu temă impusă			

11. Rezultatele învățării



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Cp 10 asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților CUNOȘTINȚE Studentul/Absolventul a) Cunoaște normele și regulamentele educaționale aplicabile în mediul școlar și universitar; c) Explică metodele pedagogice de prevenire și corectare a comportamentelor nedisciplinate. APTITUDINI Studentul/Absolventul a) Aplică tehnici educaționale de menținere a ordinii și respectării regulilor în cadrul activităților didactice; c) Stabilește reguli clare și comunică ferm, dar empatic, așteptările comportamentale. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/Absolventul a) Își asumă responsabilitatea pentru crearea unui climat educațional sigur și disciplinat; b) Manifesta consecvență și corectitudine în aplicarea măsurilor educative; c) Respectă drepturile și demnitatea elevilor/studenților în procesul de impunere a disciplinei. Cp 11 garantează siguranța elevilor și studenților CUNOȘTINȚE Studentul/Absolventul a) Cunoaște normele de siguranță și reglementările legale aplicabile în activitățile motrice; b) Identifică factorii de risc în mediile educaționale și sportive; c) Explică măsurile preventive și procedurile de intervenție în cazuri de accident sau situații de urgență. APTITUDINI Studentul/Absolventul a) Evaluează riscurile potențiale asociate activităților fizice și aplică măsuri preventive adecvate; b) Organizează spațiul și resursele astfel încât să minimizeze pericolele; c) Aplică proceduri de prim ajutor și reacționează prompt în situații de urgență. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/Absolventul a) Își asumă responsabilitatea pentru protecția fizică și emoțională a elevilor/studenților; b) Respectă standardele profesionale de siguranță în toate activitățile organizate; c) Manifestă vigilență, responsabilitate și calm în gestionarea incidentelor. Ct 3 construiește spirit de echipă CUNOȘTINȚE Studentul/Absolventul a) Cunoaște principiile coeziunii de grup și ale motivației colective. b) Înțelege influența leadership-ului și a comunicării asupra formării spiritului de echipă. APTITUDINI Studentul/Absolventul a) Dezvoltă activități care stimulează cooperarea, solidaritatea și încrederea reciprocă. b) Utilizează tehnici pentru a crește implicarea și responsabilitatea membrilor echipei. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/Absolventul a) Promovează un climat pozitiv și colaborativ în cadrul grupului. b) Inițiază autonom acțiuni care consolidează spiritul de echipă și reduc tensiunile.

Data completării
2025-09-30

Semnătura titularului de curs
Dr. Dulceanu Corina Ramona

Semnătura titularului de seminar
Dr. Dulceanu Corina Ramona

Data avizării în departament
2025-09-30

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 2 / Semestrul 2

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Activități motrice curriculare și extracurriculare

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Metodica elaborării lucrării de disertație			2.2 Cod disciplină		BmBA4O11		
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Dulceanu Corina Ramona					
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Dulceanu Corina Ramona					
2.5 Anul de studiu		2	2.6 Semestrul		2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)	ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)	Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
d. Consultații	5
e. Examinări	4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	15

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	75
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	75
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite **	6

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Laptop, retroproiector
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 5 evaluează progresul școlar al elevilor și studenților 2 CREDITE Cp 8 monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate 2 CREDITE
6.2 Competențe transversale	Ct 2 își asumă responsabilitatea 2 CREDITE

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Capacitatea masteranzilor de a efectua muncă de documentare - cercetare și de a genera analize și concluzii cu caracter de originalitate.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea de către masteranzi a normelor și a exigențelor în cercetarea științifică. Capacitatea de a trage concluzii și de a lua decizii pe baza rezultatelor analizelor statistice.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Discutarea tematicii lucrărilor de disertație alese 2. Studiul literaturii de specialitate în funcție de tema aleasă de masterand 3. Identificarea tipurilor de date necesare, identificarea surselor de date, cunoașterea bazelor de date existente și colectarea datelor necesare 4. Derivarea principalelor analize și rezultate ale cercetării. 5. Redactarea propriu-zisă a lucrărilor științifice 6. Pregătirea prezentărilor pentru susținerea publică a lucrărilor de disertație 7. Simularea susținerii power-pointurilor aferente lucrărilor de disertație	Discuții cu masteranzii, prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice	Fiecare temă de curs are alocate 4 ore
8.2 Bibliografie 1. Chelciu, S., 2007, Cum redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane, București, comunicare.ro; 2. Galea, I., Ardelean, V., Istvan, G., 2010, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Sinteze și aplicații, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad; 3. Dulceanu, C., 2025, Note de curs (suport electronic).		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.4 Bibliografie -		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
1. Acțiuni de căutare aprofundată a materialelor bibliografice necesare temei de cercetare aleasă. Utilizarea și adaptarea materialelor în lucrarea propriu-zisă. 2. Sistemul de citare corectă a surselor bibliografice în cercetare. Sistemul APA 3. Redactarea lucrărilor de disertație 4. Simulări ale susținerii publice ale lucrării de disertație.	Discuții cu masteranzii, aplicații practice	Fiecare temă are alocate 7 ore
8.6 Bibliografie 1. Chelciu, S., 2007, Cum redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane, București, comunicare.ro; 2. Galea, I., Ardelean, V., Istvan, G., 2010, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Sinteze și aplicații, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad; 3. Dulceanu, C., 2025, Note de curs (suport electronic).		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie -		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina asigură universul metodologic pentru masteranzi în vederea elaborării și susținerii lucrării de disertație. În perspectivă reprezintă punctul de pornire pentru cei care doresc să se implice în studiile doctorale, în cercetarea științifică avansată, în cunoașterea literaturii metodologice pentru elaborarea unor studii, rapoarte, și sinteze.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Lucrare scrisă din suportul de curs	Examinare scrisă	40%
10.2 Seminar	- Capacitatea de a sintetiza rezultatele literaturii de specialitate relevante pentru tema științifică aleasă; - Abilitatea de a identifica, colecta și organiza datele necesare; - Capacitatea de a trage concluzii și a lua decizii pe baza rezultatelor analizelor; - Abilitatea de a redacta lucrarea științifică conform cerințelor; - Abilitatea de a prezenta eficient rezultatele cercetării efectuate.	Masteranzii vor predă, la datele fixate, capitole și versiuni intermediare ale lucrărilor de disertație, după cum urmează: - o analiză a literaturii de specialitate relevante pentru tema de cercetare aleasă, - descrierea extinsă a datelor existente sau colectate necesare studiului, - o prezentare scrisă a principalelor analize, rezultate și concluzii, accentuându-le pe cele cu caracter original, - un draft al întregii lucrări științifice. Acestea vor fi evaluate de către îndrumător conform criteriilor menționate. În plus, cu ocazia simulării susținerii publice, îndrumătorul poate evalua argumentația și prezentarea din cadrul seminarului.	60%
10.3 Laborator			



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Redactarea lucrării de disertație conform cerințelor impuse.			

11. Rezultatele învățării

Cp 5 evaluează progresul școlar al elevilor și studenților CUNOȘTINȚE Studentul/Absolventul a) Cunoaște metodele și tipurile de evaluare utilizate în redactarea unei lucrări de disertație; b) Identifică criterii și indicatori de evaluare a performanței și progresului motric; APTITUDINI Studentul/Absolventul a) Aplică tehnici de evaluare a progresului individual și colectiv; b) Interpretează rezultatele evaluării pentru a genera o lucrare de finalizare studii de calitate RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/Absolventul a) Își asumă responsabilitatea pentru corectitudinea și obiectivitatea evaluării; b) Asigură transparență și echitate în procesul de evaluare; c) Utilizează evaluarea ca mijloc de motivare și sprijin pentru progresul elevilor și studenților. Cp 8 monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate CUNOȘTINȚE Studentul/Absolventul a) Cunoaște metodele și instrumentele de monitorizare a progresului în educația fizică și sport; b) Identifică indicatori relevanți pentru evoluția performanțelor motrice și a stării de sănătate; c) Explică importanța monitorizării continue în optimizarea procesului educațional și de antrenament. APTITUDINI Studentul/Absolventul a) Colectează și analizează date privind progresul elevilor/studenților în activitățile motrice; b) Utilizează tehnici de evaluare și monitorizare în conformitate cu standardele profesionale; c) Elaborează rapoarte și recomandări pe baza evoluției individuale sau colective. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/Absolventul a) Manifesta inițiativă în ajustarea strategiilor didactice pe baza datelor colectate; b) Respectă principiile etice în redactare lucrării de disertație Ct 2 își asumă responsabilitatea CUNOȘTINȚE Studentul/Absolventul a) Cunoaște rolurile profesionale specifice și responsabilitățile aferente activităților motrice și sportive. b) Înțelege normele etice și de siguranță care guvernează domeniul. APTITUDINI Studentul/Absolventul a) Respectă termene, sarcini și proceduri, asumându-și rolurile atribuite. b) Ia decizii argumentate în situații care implică siguranța și buna desfășurare a activităților. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/Absolventul a) Demonstrează responsabilitate în coordonarea grupurilor sau activităților, în activitatea de cercetare a lucrării

Data completării
2025-09-30

Semnătura titularului de curs
Dr. Dulceanu Corina Ramona

Semnătura titularului de seminar
Dr. Dulceanu Corina Ramona

Data avizării în departament
2025-09-30

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 2 / Semestrul 1

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Activități motrice curriculare și extracurriculare

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Metode și tehnici de cercetare în educație fizică școlară			2.2 Cod disciplină		BmBA3O01				
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Ardelean Viorel Petru							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Ardelean Viorel Petru							
2.5 Anul de studiu		2	2.6 Semestrul		1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					60
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					36



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	16
d. Consultații	6
e. Examinări	4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	118
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	32
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite **	6

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Lucrările practice se vor desfășura în sala de sport și lab.314, lab. 311, dotate cu toate materialele necesare.
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 5. Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților (2 credite) Cp 8. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate (2 credite)
6.2 Competențe transversale	CT. 1. Dă dovadă de inițiativă (2 credite)

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Să-și însușească cunoștințe teoretice și deprinderi practice în cercetarea experimentală a activităților fizice curriculare și extracurriculare;
7.2 Obiectivele specifice	Să finalizeze o cercetare experimentală (măsurători, grupe de lucru indicatori statistici, prelucrarea și interpretarea datelor)



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Cercetarea științifică în activitățile fizice. Definiție. Importanță. Metode aplicative Cercetarea experimentală în activitățile fizice curriculare și extracurriculare. Limitele cercetării experimentale. Pericole interne și pericole externe. Eșantionarea. Variabilele experimentale. Ipoteza de lucru. Tehnici statistice. Statistica și limitele acesteia. Culegerea datelor. Întabelarea. Descriptorii unui șir de date. Relații între variabile. Relații între două sau mai multe șiruri de date. Tehnici nonparametrice Elaborarea unei lucrări de cercetare științifică. Structura lucrării. Tehnoredactarea lucrării. Valorificarea lucrării	Prelegerea, Expunerea cu material support, Explicatia Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem	2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore
8.2 Bibliografie 1. Galea, I, Note de curs ediție revizuită (suport electronic), 2018; 2. Galea, I., „Evaluare motrică și somatofuncțională”, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad, 2014; 3. Ioan Galea, Viorel Ardelean, Gabriela Istvan, „Metodologia cercetării științifice în Educație Fizică și Sport”, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad, 2010; 4. Brian MacKenzie, „101 Performance Evaluation Tests”, Electric Word plc, 2005; 5. Epuran Mihai, (2005) „Metodologia cercetării activităților corporale” (ediția II), ed. FEST, București; 6. Jay Hoffman, (2006), „ Norms for Fitness, Performance and Health”, Human Kinetics, IL, USA; 7. G. Gregory Haff, Charles Dumke (2012), Laboratory Manual for Exercise Physiology, Human Kinetics, IL, USA; 8. Michael P. Reiman, Robert C. Manske (2009), Functional Testing in Human Performance, Human Kinetics, IL, USA.		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
Calcularea descriptorilor unor șiruri de date: Media, Modulul, Mediana, Abaterea standard Crearea de tabele și grafice. Fiabilitatea și validitatea măsurătorilor. Chestionarul. Elaborarea chestionarelor. Stabilirea itemilor. Determinarea obiectivelor și a scalei de interpretare Determinarea stării de sănătate a populației școlare. Determinarea stării de sănătate a populației adulte. Prezentarea și discutarea referatelor grupelor de lucru	Conversația euristică, Lucrul în grup Idem Idem Idem Idem Idem Idem	2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

8.4 Bibliografie

1. Galea, I, Note de curs ediție revizuită (suport electronic), 2018;
2. Galea, I., „Evaluare motrică și somatofuncțională”, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad, 2014;
3. Ioan Galea, Viorel Ardelean, Gabriela Iștván, „Metodologia cercetării științifice în Educație Fizică și Sport”, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad, 2010;
4. Brian MacKenzie, „101 Performance Evaluation Tests”, Electric Word plc, 2005;
5. Epuran Mihai, (2005) „Metodologia cercetării activităților corporale” (ediția II), ed. FEST, București;
6. Jay Hoffman, (2006), „ Norms for Fitness, Performance and Health”, Human Kinetics, IL, USA;
7. G. Gregory Haff, Charles Dumke (2012), Laboratory Manual for Exercise Physiology, Human Kinetics, IL, USA;
8. Michael P. Reiman, Robert C. Manske (2009), Functional Testing in Human Performance, Human Kinetics, IL, USA.

8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-

8.6 Bibliografie

-

8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-

8.8 Bibliografie

-

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter practic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul activităților motrice curriculare și extracurriculare, încadrabili la nivelul ciclului primar, gimnazial și liceal. Conținuturile disciplinei răspund exigențelor solicitate de unitățile școlare, asociații și cluburi sportive de stat și particulare.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	Evaluare scrisă	60%
10.2 Seminar	Aplicații practice	Evaluare practică	40%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

10.5 Standard minim de performanță

Pentru Nota 5.

- Să elaboreze un proiect format din șase itemi.

Pentru Nota 10.

- Susținerea și prezentarea referatului

- Condiție obligatorie pentru susținerea examenului scris este nota 5 (cinci) de la evaluarea practică

11. Rezultatele învățării

CP. 5. Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților CUNOȘTIINȚE - Identifică criterii și indicatori de evaluare a performanței și progresului motric, specifici cercetării în educația fizică școlară, precum și metodele de măsurare folosite în designul cercetărilor educaționale. APTITUDINI - Aplică tehnici de evaluare a progresului individual și colectiv utilizând instrumente și metode specifice cercetării (teste motrice validate, grile de observație, colectare de date, prelucrare statistică elementară). RESPONSABILITĂȚI Asigură transparență și echitate în procesul de evaluare, respectând procedurile de cercetare, etica evaluării și standardele de colectare și interpretare a datelor în educația fizică școlară. CP 8. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate CUNOȘTIINȚE Identifică indicatori relevanți pentru evoluția performanțelor motrice și a stării de sănătate, precum și criteriile utilizate în monitorizarea acestora în studiile și cercetările din educația fizică școlară. APTITUDINI Colectează și analizează date privind progresul elevilor/studenților în activitățile motrice, utilizând metode de cercetare specifice (observație sistematică, instrumente de măsurare, analize comparative pre-post). RESPONSABILITĂȚI Își asumă responsabilitatea pentru urmărirea progresului beneficiarilor prin utilizarea corectă a metodelor de cercetare, respectând principiile etice și rigurozitatea științifică în educația fizică școlară. CT. 1. Dă dovadă de inițiativă CUNOȘTIINȚE Cunoaște principiile proactivității și ale comportamentului orientat spre soluții, aplicate în identificarea și formularea problemelor de cercetare din educația fizică școlară. APTITUDINI Anticipează problemele și formulează soluții eficiente în contexte motrice diverse, demonstrând capacitatea de a propune metode, tehnici și instrumente adecvate pentru desfășurarea cercetărilor în educație fizică școlară. RESPONSABILITĂȚI Manifestă inițiativă în asumarea sarcinilor suplimentare atunci când situația o cere, implicându-se activ în colectarea datelor, prelucrarea informațiilor și optimizarea procesului de cercetare în educația fizică școlară

Data completării

2025-09-22

Semnătura titularului de curs

Dr. Ardelean Viorel Petru

Semnătura titularului de seminar

Dr. Ardelean Viorel Petru

Data avizării în departament

2025-09-22

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 2 / Semestrul 2

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Activități motrice curriculare și extracurriculare

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Activități motrice specifice în tabere școlare				2.2 Cod disciplină		BmBA4O10			
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Marconi Roberto Gabriel							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Marconi Roberto Gabriel							
2.5 Anul de studiu		2	2.6 Semestrul		2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	56
d. Consultații	4
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	4

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	116
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	34
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite **	6

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	nu e cazul
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Cursul se va desfășura pe baza de prezentări vizuale (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.)
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Lucrările practice se vor desfășura pe baza sportivă în echipament adecvat.
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 10 asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților (2 credite) Cp 11 garantează siguranța elevilor și studenților (1 credit)
6.2 Competențe transversale	Ct 2 își asumă responsabilitatea (2 credite) Ct 3 construiește spirit de echipă (1 credit)

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unor competențe de organizare și desfășurare a activităților motrice în tabere școlare
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

7.2 Obiectivele specifice	Capacitatea de a cunoaștere și aplicare problematica activității motrice specifice taberelor școlare Capacitatea de proiectare, planificare, organizare și conducere a activităților din taberele școlare
---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de activitate motrică în tabere școlare – definiție și caracteristici. Introducere în problematica disciplinei, 2. Tipurile de activități din taberele școlare, 3. Strategii de organizare a taberelor școlare, 4. Activități motrice în taberele școlare de vară și iarnă 5. Contribuția activității din timpul liber la realizarea procesului educației generale, Activitatea de mișcare și timpul liber, Forme de practicare a mișcării în timpul liber. 6. Proiectarea activității individuale; Conceperea programului de timp liber; Obiectivele programului de timp liber; Analiza resurselor proiectului 7. Eșalonarea activităților profesionale și de timp liber; Analiza și evaluarea organizării timpului, Proiectarea activităților colective, Conceperea programului de activitate colectivă.	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația, demonstrația	2 ore/tema
8.2 Bibliografie RAȚĂ, G., 1996 Sport și timp liber - Note de curs, Bacău, Universitatea din Bacău. RAȚĂ G., 2007 Strategii de gestionare a timpului liber – Curs pentru masteranzi Activități corporale sportiv-recreative și de timp liber, Edit. Pim, Iași. ANGELESCU, Coralia, JULA, D., 1997, Timpul liber – condiționări și implicații economice, București, Edit. Economică. CUCOȘ, I., Timp și temporalitate în educație Elemente de management al timpului școlar, Edit. Polirom, Iași, 2002. VASILESCU, A., 1974, Timpul liber al elevului adolescent, Cluj, Edit. didactică și Pedagogică și Turism. *** http://www.discovery.ro/egipt/viata_egiptenilor/timpul_liber/index.shtml		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Conceperea programului de activitate colectivă. 2. Organizarea și desfășurării activităților de timp liber 3. Activități sportive de timp liber; 4. Strategia organizării timpului individual; 5. Strategia organizării timpului în activități de grup 6. Strategii de gestionare a timpului a unui cadru didactic, 7. Strategii de gestionare a timpului liber a unui student.	problematicizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	2 ore/tema



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

8.4 Bibliografie

RAȚĂ, G., 1996 Sport și timp liber - Note de curs, Bacău, Universitatea din Bacău.
RAȚĂ G., 2007 Strategii de gestionare a timpului liber – Curs pentru masteranzi Activități corporale sportiv-recreative și de timp liber, Edit. Pim, Iași.
ANGELESCU, Coralia, JULA, D., 1997, Timpul liber – condiționări și implicații economice, București, Edit. Economică.
CUCOȘ, I., Timp și temporalitate în educație Elemente de management al timpului școlar, Edit. Polirom, Iași, 2002.
VASILESCU, A., 1974, Timpul liber al elevului adolescent, Cluj, Edit. didactică și Pedagogică și Turism.
***http://www.discovery.ro/egipt/viata_egiptenilor/timpul_liber/index.shtml

8.5 Laborator

Metode de predare

Observații

-

-

-

8.6 Bibliografie

-

8.7 Proiect

Metode de predare

Observații

-

-

-

8.8 Bibliografie

-

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

-

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Evaluarea cunoștințelor acumulate	Colocviu oral	60%
10.2 Seminar	Verificare	Proiect în baza unei teme Evaluare lucrări practice	20% 20%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Obținerea a minim notei 5 (cinci) la toate criteriile de evaluare			



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

11. Rezultatele învățării

Cp 10 oferă feedback constructiv CUNOȘTINȚE: a) Cunoaște principiile comunicării educaționale eficiente; b) Identifică tipurile și funcțiile feedbackului în procesul instructiv-educativ; c) Explică rolul feedbackului în motivarea și orientarea elevilor/studenților spre progres. APTITUDINI: a) Formulează feedback clar, specific și adaptat nivelului de înțelegere al beneficiarului; b) Oferă feedback într-un mod constructiv, care stimulează învățarea și dezvoltarea personală; c) Utilizează feedbackul ca instrument de corectare, motivare și consolidare a cunoștințelor și abilităților. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE: a) Își asumă responsabilitatea de a sprijini în mod constant evoluția beneficiarilor prin feedback; b) Manifesta empatie și deschidere în relaționarea cu elevii/studenții; c) Respectă principiile etice în formularea și oferirea feedbackului. Învățare motrică în educație fizică Etică și integritate academică Aplicații metodologice în activitatea fizică școlară

Data completării
2025-10-01

Semnătura titularului de curs
Dr. Marconi Roberto Gabriel

Semnătura titularului de seminar
Dr. Marconi Roberto Gabriel

Data avizării în departament

01.10.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 2 / Semestrul 1

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Activități motrice curriculare și extracurriculare

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Amenajări baze sportive				2.2 Cod disciplină		BmBA3O05			
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Marconi Roberto Gabriel							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Marconi Roberto Gabriel							
2.5 Anul de studiu		2	2.6 Semestrul		1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
d. Consultații	2
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	3

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	42
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	33
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	75
3.10 Numărul de credite **	3

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală seminar
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 11 garantează siguranța elevilor și studenților(2 credite)
6.2 Competențe transversale	Ct 2 își asumă responsabilitatea (1 credit)

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor teoretice legate de amenajarea bazelor sportive Dobândirea cunoștințelor teoretice legate de întreținerea bazelor sportive Dobândirea cunoștințelor teoretice legate de funcționarea și exploatarea bazelor sportive
7.2 Obiectivele specifice	Capacitatea de a prezenta caracteristicile unei baze sportive Capacitatea de a prezenta fazele de amenajare a unei baze sportive Capacitatea de a prezenta criteriile de funcționare și exploatare a unei baze sportive



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2 Bibliografie		
-		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. INTRODUCERE ÎN MANAGEMENTUL AMENAJĂRII BAZELOR SPORTIVE 2. INFRASTRUCTURA ȘI DOTAREA TEHNICĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI DIN ROMÂNIA 3. STRATEGII ÎN DOMENIUL MANAGEMENTULUI AMENAJĂRII BAZELOR SPORTIVE 4. MANAGEMENTUL CONSTRUCȚIILOR DE BAZE SPORTIVE 5. MANAGEMENTUL CALITĂȚII BAZELOR ȘI ECHIPAMENTELOR SPORTIVE 6. RESURSELE MANAGEMENTULUI AMENAJĂRIILOR DE BAZE SPORTIVE 7. SUPORTUL FINANCIAR AL MANAGEMENTULUI AMENAJĂRIILOR DE BAZE SPORTIVE	Prelegere participativă	4 ore/tema
8.4 Bibliografie		
1. Adroniceanu A., Plumb I., Profiroiu A., Managementul serviciilor publice, Biblioteca digitală ASE, București, http://www.ase.ro/Bib , 2005 2. Baniaș P., Rolul și importanța bazelor sportive în pregătirea studenților, Simpozionul științific Mens Sana in Corpore Sano, Timișoara, 2004 3. Baniaș P., Managementul unei baze sportive universitare montane multifuncționale, Editura Universității de Vest, 2007 4. Voicu S., Managementul sportului, Editura Mirton, Timișoara, 2005 5. Voicu S., Management în educație fizică și sport școlar, 2002 6. Ministerul tineretului și Sportului, Administrarea și gestionarea bazelor sportive, 1997		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie		
-		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie		
-		

* teme de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* teme abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

-

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	-	-	-
10.2 Seminar	Studiu de caz privind întreținerea și administrarea bazelor sportive.	Colocviu oral	100%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță			
• Colocviu oral nota 5			
• Examen teoretic nota 5			

11. Rezultatele învățării

Cp 11 asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților CUNOȘTINȚE: a) Cunoaște normele și regulamentele educaționale aplicabile în mediul școlar și universitar; b) Identifică cauzele și formele manifestărilor de indisciplină; c) Explică metodele pedagogice de prevenire și corectare a comportamentelor nedisciplinate. APTITUDINI: a) Aplică tehnici educaționale de menținere a ordinii și respectării regulilor în cadrul activităților didactice; b) Utilizează strategii de gestionare a comportamentelor disruptive în mod constructiv; c) Stabilește reguli clare și comunică ferm, dar empatic, așteptările comportamentale. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE: a) Își asumă responsabilitatea pentru crearea unui climat educațional sigur și disciplinat; b) Manifesta consecvență și corectitudine în aplicarea măsurilor educative; c) Respectă drepturile și demnitatea elevilor/studenților în procesul de impunere a disciplinei. Etică și integritate academică Standarde, norme și proceduri pentru siguranța în activitatea fizică școlară Sisteme de conducere în activități motrice

Data completării
2025-10-01

Semnătura titularului de curs
Dr. Marconi Roberto Gabriel

Semnătura titularului de seminar
Dr. Marconi Roberto Gabriel

Data avizării în departament

01.10.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 2 / Semestrul 1

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Activități motrice curriculare și extracurriculare

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Stagiu de practică în activitățile extracurriculare				2.2 Cod disciplină		BmBA3O03	
2.3. Titularul activității de curs			Dr. Marconi Roberto Gabriel						
2.4 Titularul activității de seminar/laborator			Dr. Marconi Roberto Gabriel						
2.5 Anul de studiu	2	2.6 Semestrul	1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)	ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob	

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
d. Consultații	4
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	6

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	64
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	36
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	100
3.10 Numărul de credite **	4

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Teoria și metodică educației fizice și sportului; Tehnică și metodică pe ramuri sportive; Discipline medicale, psihologia educației fizice și sportului
4.2 de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergent,

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului	Lucrările practice se vor desfășura în sala de sport și lab.314, dotate cu toate materialele necesare
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 11 garantează siguranța elevilor și studenților (2 credite)
6.2 Competențe transversale	Ct 2 își asumă responsabilitatea (2 credite)

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dobândirea cunoștințelor teoretice legate de a organiza activități extracurriculare
7.2 Obiectivele specifice	- Capacitatea de crearea activități specifice în stagiile de practică



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2 Bibliografie		
-		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Crearea de tabele și grafice. 2. Fiabilitatea și validitatea măsurătorilor. 3. Chestionarul. Elaborarea chestionarelor. 4. Stabilirea itemilor. Determinarea obiectivelor și a scalei de interpretare. 5. Determinarea stării de sănătate a populației școlare. 6. Determinarea stării de sănătate a populației adulte. 7. Prezentarea și discutarea referatelor grupelor de lucru.	Lucru în echipe	4ore/temă
8.4 Bibliografie		
Bota, A., 2006, Exerciții fizice pentru o viață activă, cartea universitară; Dragnea, A., 1999, Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și pedagogică București,; Epuran M., Horghidan, V., 1994, Psihologia educației fizice, ANEFS, București; Epuran Mihai, (2005) „Metodologia cercetării activităților corporale” (ediția II), ed. FEST, București; Marconi, G., 2018, Note de lp (suport electronic)		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie		
-		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie		
-		

* teme de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* teme abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter practic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul activităților motrice curriculare și extracurriculare, încadrabili la nivelul ciclului primar, gimnazial și liceal. Conținuturile disciplinei răspund exigențelor solicitate de unitățile școlare, asociații și cluburi sportive de stat și particulare.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	-	-	-
10.2 Seminar	Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice	Evaluare practica	100%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Elaborarea, metodică și organizatorică, a două jocuri motrice specifice taberelor școlare			

11. Rezultatele învățării

Cp 11 asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților CUNOȘTINȚE : a) Cunoaște normele și regulamentele educaționale aplicabile în mediul școlar și universitar; b) Identifică cauzele și formele manifestărilor de indisciplină; c) Explică metodele pedagogice de prevenire și corectare a comportamentelor nedisciplinate. APTITUDINI : a) Aplică tehnici educaționale de menținere a ordinii și respectării regulilor în cadrul activităților didactice; b) Utilizează strategii de gestionare a comportamentelor disruptive în mod constructiv; c) Stabilește reguli clare și comunică ferm, dar empatic, așteptările comportamentale. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE: a) Își asumă responsabilitatea pentru crearea unui climat educațional sigur și disciplinat; b) Manifesta consecvență și corectitudine în aplicarea măsurilor educative; c) Respectă drepturile și demnitatea elevilor/studenților în procesul de impunere a disciplinei. Etică și integritate academică Standarde, norme și proceduri pentru siguranța în activitatea fizică școlară Sisteme de conducere în activități motrice

Data completării
2025-10-01

Semnătura titularului de curs
Dr. Marconi Roberto Gabriel

Semnătura titularului de seminar
Dr. Marconi Roberto Gabriel

Data avizării în departament

01.10.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 2 / Semestrul 2

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificări COR/grupă de bază ESCO *	Activități motrice curriculare și extracurriculare

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Profilaxie în sport				2.2 Cod disciplină		BmBA4O12			
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Osser Gyongyi							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Osser Gyongyi							
2.5 Anul de studiu		2	2.6 Semestrul		2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	7
d. Consultații	5
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	5

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	40
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	35
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	75
3.10 Numărul de credite **	3

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	CP1 aplică strategii didactice interculturale.1CR CP 2 asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților. 1CR
6.2 Competențe transversale	CT1. construiește spirit de echipă 1 CR

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea capacității de prevenire a accidentelor și îmbolnăvirilor în activitatea sportivă. Formarea unei conduite profesionale responsabile privind siguranța sportivilor/participanților. Integrarea principiilor profilactice în planificarea și evaluarea activităților motrice și sportive.
---------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

7.2 Obiectivele specifice	<p>Identificarea factorilor de risc medical, biomecanic, igienic și psihologic în activitățile sportive.</p> <p>Aplicarea principiilor profilaxiei și igienei în procesul de instruire sportivă.</p> <p>Utilizarea corectă a tehnicilor de încălzire, stretching, refacere și recuperare.</p> <p>Elaborarea unor programe de prevenție individuale și colective.</p> <p>Monitorizarea stării de sănătate și a capacității de efort.</p> <p>Aplicarea tehnicilor de intervenție primară în cazul accidentărilor.</p>
---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2 Bibliografie		
-		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
<p>1. Fundamente ale profilaxiei în sport(Definiții, concepte, principii) 2. Componentele profilaxiei (igienă, refacere, recuperare, prevenire) 3. Factori de risc în activitatea sportivă 4. Igiena în activitatea sportivă 5. Igiena personală, igiena echipamentului 6. Igiena spațiilor sportive (sală, teren, vestiare) 7. Profilaxia infecțiilor și bolilor în colectiv sportive 8. Profilaxia accidentelor sportive 9. Reguli de alimentație, hidratare și odihnă 10. Refacere pasivă și activă, somn, masaj, proceduri de recuperare 11. Primul ajutor în sport 12. Trusa de prim ajutor sportiv</p>	<p>prelegere, brainstorming, prezenatre power point, discutii</p> <p>Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem</p>	<p>2h 2h 4h 2h 2h 2h 2h 2h 4h 2h 2h</p>
8.4 Bibliografie		
<p>1. Suport curs, uz intern Profilaxie in sport.2025</p> <p>2. Antonescu D. Patologia Aparatului Locomotor vol I- II , Ed Medicală, București 2010;)</p> <p>3. Apostol I. A., Fiziologie clinică și performanță umană, Ed. Gr. T. Popa Universitatea de medicină și farmacie, Iași 2003.</p> <p>4. Drăgan I., Medicină Sportivă, Ed. Medicală, București 2002;</p> <p>5. Manole V., Kinetoterapia afecțiunilor din activitatea de performanță, Ed. PIM, Iași 2009;</p> <p>6. Constantinescu M., , Kinetoterapia în afecțiuni ortopedico-traumatice cu aplicații în sport, , Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2018;</p> <p>7. Sbenghe T., Berteanu M., Săvulescu Simona, Kinetologie, Editura Medicală, București, 2019.</p>		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie		
-		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

8.8 Bibliografie

- * temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.
- * temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.
- * este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Profilaxia în sport are ca scop prevenirea accidentărilor, îmbolnăvirilor și degradării funcțiilor organismului. Prin urmare, validarea conținuturilor înseamnă demonstrarea utilității, caracterului aplicativ și al fundamentării științifice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	-	-	-
10.2 Seminar	- Capacitatea de a transfera conceptele teoretice în practică; - Conștiințiozitatea efectuării sarcinilor de lucru	.prezenta si activitatea la lucrările practice - verificare practica - probe de evaluare formativă (studii de caz, activități extracurriculare).	100%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță - realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice; - implicarea activă în activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru; - implementarea în practica specifică a cunoștințelor acumulate			

11. Rezultatele învățării



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

CP1 Aplică strategii didactice interculturale. CP 2 Asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților. **CUNOȘTINȚE** La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să: • Explice conceptele fundamentale ale profilaxiei în sport, principiile de prevenire a accidentărilor și suprasolicităților. • Identifice factorii de risc în activitatea sportivă, corelați cu efortul fizic, particularitățile anatomice, biomecanice și condițiile de practică. • Descrie regulile de igienă individuală, de grup, a echipamentelor și a spațiilor sportive. • Explice rolul alimentației, hidratării și odihnei în prevenirea accidentărilor și în menținerea capacității de efort. • Cunoască metodele de intervenție primară în accidente sportive, în conformitate cu protocoalele de prim ajutor. **APTITUDINI** După parcurgerea disciplinei, studentul va putea: • Aplice principii profilactice în planificarea și desfășurarea activităților motrice și sportive. • Realizeze o încălzire corectă, adaptată specificului sportului, ca mijloc de prevenire a traumelor. • Utilizeze corect tehnicile de stretching, refacere și recuperare post-efort. • Monitorizeze starea de sănătate și capacitatea de efort a practicanților, folosind metode funcționale simple (teste, observare, feedback). • Intervină adecvat în situații de accidentare prin aplicarea corectă a procedurilor de prim ajutor sportiv. • Elaboreze programe de prevenție individuale sau colective adaptate vârstei, nivelului de pregătire și specificului sportiv. **RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE** La finalul disciplinei, studentul va demonstra: • Atitudine responsabilă față de sănătatea sportivilor/elevilor prin aplicarea măsurilor profilactice în mod constant. • Capacitatea de a lua decizii rapide, corecte și sigure în situații de risc sau accidentare sportivă. • Comportament etic și profesional în protejarea integrității fizice a participanților la activitățile motrice. • Disponibilitate de colaborare interdisciplinară (cu profesorul, antrenorul, kinezioterapeutul, medicul sportiv). • Inițiativă în elaborarea și implementarea regulilor de siguranță, igienă și prevenție în mediul sportiv. **CT1. Construieste spirit de echipă** **CUNOȘTINȚE** La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să: • Identifice factorii de risc în activitatea sportivă, corelați cu efortul fizic, particularitățile anatomice, biomecanice și condițiile de practică. • Descrie regulile de igienă individuală, de grup, a echipamentelor și a spațiilor sportive. • Cunoască metodele de intervenție primară în accidente sportive, în conformitate cu protocoalele de prim ajutor. **APTITUDINI** După parcurgerea disciplinei, studentul va putea: • Aplice principii profilactice în planificarea și desfășurarea activităților motrice și sportive. • Monitorizeze starea de sănătate și capacitatea de efort a practicanților, folosind metode funcționale simple (teste, observare, feedback). • Intervină adecvat în situații de accidentare prin aplicarea corectă a procedurilor de prim ajutor sportiv. • Elaboreze programe de prevenție individuale sau colective adaptate vârstei, nivelului de pregătire și specificului sportiv. **RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE** La finalul disciplinei, studentul va demonstra: • Atitudine responsabilă față de sănătatea sportivilor/elevilor prin aplicarea măsurilor profilactice în mod constant. • Capacitatea de a lua decizii rapide, corecte și sigure în situații de risc sau accidentare sportivă. • Comportament etic și profesional în protejarea integrității fizice a participanților la activitățile motrice. • Disponibilitate de colaborare interdisciplinară (cu profesorul, antrenorul, kinezioterapeutul, medicul sportiv). • Inițiativă în elaborarea și implementarea regulilor de siguranță, igienă și prevenție în mediul sportiv.

Data completării
2025-10-01

Semnătura titularului de curs
Dr. Osser Gyongyi

Semnătura titularului de seminar
Dr. Osser Gyongyi

Data avizării în departament

01.10.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 2 / Semestrul 1

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificări COR/grupă de bază ESCO *	Activități motrice curriculare și extracurriculare

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Concepții moderne în educație fizică și sport				2.2 Cod disciplină		BmBS3A06			
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Bitang Andrei							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Bitang Andrei							
2.5 Anul de studiu		2	2.6 Semestrul		1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Op

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					35
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	33
d. Consultații	20
e. Examinări	4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	33

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	110
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	65
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	175
3.10 Numărul de credite **	7

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală dotată multimedia, materiale didactice digitale, acces la bibliografie de specialitate.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar, acces la internet pentru studii de caz și aplicații practice.
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp2 – elaborează programa analitică - 2 cr; Cp5 – evaluează progresul școlar al elevilor și studenților -2 cr; Cp8 – monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate -2 cr.
6.2 Competențe transversale	Ct1- dă dovadă de inițiativă - 1 cr.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și înțelegerea concepțiilor moderne privind educația fizică și sportul, a principiilor de organizare și funcționare a sistemului românesc de EFS și integrarea acestora în contextul european contemporan.
---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea diferențelor dintre concepțiile tradiționale și moderne în educația fizică;• Analiza caracteristicilor și principiilor sistemului românesc de educație fizică și sport;• Înțelegerea structurii instituționale și a cadrului legislativ al domeniului;• Aplicarea principiilor moderne în planificarea și evaluarea activităților educaționale;• Dezvoltarea capacității de reflecție critică și de argumentare în problemele de politică sportivă și educațională.
---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
----------	-------------------	------------



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

<p>1. Educația fizică între tradiție și modernitate 2. Concepția românească despre educație fizică și sport 3. Caracteristicile sistemului românesc de educație fizică și sport 4. Principiile de organizare ale sistemului de educație fizică și sport din România 5. Structura și organizarea sistemului românesc de educație fizică și sport 6. Concepții internaționale privind educația fizică (Parks, McCloy, Mathews, AAPHER) 7. Educația fizică tradițională, umanistă și socială – comparații și implicații 8. Educația fizică modernă și rolul profesorului în facilitarea învățării active 9. Politici europene în domeniul sportului – Cartea Albă a Sportului (2007) 10. Educația fizică și sportul ca factori de incluziune și coeziune socială 11. Rolul cercetării și inovației în modernizarea educației fizice 12. Modele curriculare moderne în educația fizică 13. Digitalizarea și educația prin mișcare în contextul contemporan 14. Sinteze și aplicații integrate</p>	<p>Prelegere interactivă, conversație dirijată, exemplificare</p>	<p>1. Educația fizică între tradiție și modernitate – 1 oră 2. Concepția românească despre educație fizică și sport – 1 oră 3. Caracteristicile sistemului românesc de educație fizică și sport – 1 oră 4. Principiile de organizare ale sistemului de educație fizică și sport din România – 1 oră 5. Structura și organizarea sistemului românesc de educație fizică și sport – 1 oră 6. Concepții internaționale privind educația fizică (Parks, McCloy, Mathews, AAPHER) – 1 oră 7. Educația fizică tradițională, umanistă și socială – comparații și implicații – 1 oră 8. Educația fizică modernă și rolul profesorului în facilitarea învățării active – 1 oră 9. Politici europene în domeniul sportului – Cartea Albă a Sportului (2007) – 1 oră 10. Educația fizică și sportul ca factori de incluziune și coeziune socială – 1 oră 11. Rolul cercetării și inovației în modernizarea educației fizice – 1 oră 12. Modele curriculare moderne în educația fizică – 1 oră 13. Digitalizarea și educația prin mișcare în contextul contemporan – 1 oră 14. Sinteze și aplicații integrate – 1 oră.</p>
8.2 Bibliografie <ul style="list-style-type: none">• Sandor, I. (2008). Bazele generale ale TEFS.• Șiclovan, I. (1979). Sistemul educației fizice în România.• Parks, J.B. (1984). Conceptual Foundations of Physical Education.• Legea nr. 69/2000 – Legea educației fizice și sportului.• Mathews, E. (1954). Movement Education and Human Development.• AAPHER (1970). Definition of Physical Education.• Documente ANS și MEN privind organizarea activităților sportive.		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

<p>1. Analiza comparativă: educația fizică tradițională vs. modernă 2. Concepția românească despre educația fizică și sport 3. Caracteristicile sistemului românesc de educație fizică și sport 4. Principiile de organizare ale sistemului de EFS din România 5. Structura instituțională și legislația în educația fizică și sport 6. Modelele internaționale de educație fizică: Parks, McCloy, Mathews, AAPHER 7. Educația fizică tradițională, umanistă și socială 8. Abordările moderne ale culturii fizice 9. Politici europene în domeniul sportului – Cartea Albă a Sportului (2007) 10. Sportul ca factor de incluziune și coeziune socială 11. Rolul cercetării și inovației în modernizarea educației fizice 12. Modele curriculare moderne în educația fizică 13. Digitalizarea și educația prin mișcare în context contemporan 14. Sinteză integrată: aplicarea concepțiilor moderne în proiectarea unei activități de EFS</p>	<p>Lucru în grup, analiză de text, studii de caz, dezbateri, aplicații practice și prezentări ale studenților.</p>	<p>1. Analiza comparativă: educația fizică tradițională vs. modernă – 1 oră 2. Concepția românească despre educația fizică și sport – 1 oră 3. Caracteristicile sistemului românesc de educație fizică și sport – 1 oră 4. Principiile de organizare ale sistemului de educație fizică și sport din România – 1 oră 5. Structura instituțională și cadrul legislativ al educației fizice și sportului – 1 oră 6. Modele internaționale de educație fizică (Parks, McCloy, Mathews, AAPHER) – 1 oră 7. Educația fizică tradițională, umanistă și socială – 1 oră 8. Abordări moderne ale culturii fizice – 1 oră 9. Politici europene în domeniul sportului – Cartea Albă a Sportului (2007) – 1 oră 10. Educația fizică și sportul ca factori de incluziune și coeziune socială – 1 oră 11. Rolul cercetării și inovației în modernizarea educației fizice – 1 oră 12. Modele curriculare moderne în educația fizică – 1 oră 13. Digitalizarea și educația prin mișcare în context contemporan – 1 oră 14. Sinteze aplicative și studii de caz integrate – 1 oră.</p>
<p>8.4 Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none">• Sandor, I. (2008). Bazele generale ale TEFS.• Șiclovan, I. (1979). Sistemul educației fizice în România.• Parks, J.B. (1984). Conceptual Foundations of Physical Education.• Legea nr. 69/2000 – Legea educației fizice și sportului.• Mathews, E. (1954). Movement Education and Human Development.• AAPHER (1970). Definition of Physical Education.• Documente ANS și MEN privind organizarea activităților sportive.		
<p>8.5 Laborator</p>	<p>Metode de predare</p>	<p>Observații</p>
<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

8.6 Bibliografie		
-		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie		
-		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

-

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Examinare scrisă Referat individual Participare activă la cursuri și aplicații	Participare activă la cursuri și aplicații	70% 20% 10%
10.2 Seminar	-	-	-
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță			
1. Înțelegerea conceptelor fundamentale privind concepțiile tradiționale și moderne în educația fizică și sport.			
2. Capacitatea de a explica structura și principiile de organizare ale sistemului românesc de educație fizică și sport.			
3. Realizarea și prezentarea unui referat/eseu tematic evaluat cu minimum nota 5.			
4. Promovarea evaluării finale scrise cu minimum nota 5.			

11. Rezultatele învățării



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

CP2 – elaborează programa analitică CUNOȘTINȚE a) Cunoaște principiile moderne de proiectare curriculară în educația fizică și sport. b) Cunoaște structura și componentele unei programe analitice specifice domeniului EFS. c) Cunoaște modelele curriculare utilizate în educația fizică la nivel național și european. APTITUDINI a) Elaborează o programă analitică fundamentată pe concepții moderne în educația fizică și sport. b) Corelează obiectivele, conținuturile, metodele și evaluarea în cadrul unei programe analitice. c) Utilizează documente curriculare și repere instituționale în proiectarea activităților educaționale. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE a) Își asumă responsabilitatea pentru coerența și relevanța programei analitice elaborate. b) Manifestă rigoare și autonomie în structurarea conținuturilor curriculare. c) Respectă principiile și standardele metodologice specifice domeniului educației fizice și sportului. CP5 – evaluează progresul școlar al elevilor și studenților CUNOȘTINȚE a) Cunoaște metodele și tipurile de evaluare utilizate în educația fizică și sport. b) Cunoaște criteriile și indicatorii de evaluare a progresului educațional și motric. c) Cunoaște rolul evaluării formative și sumative în procesul instructiv-educativ. APTITUDINI a) Aplică metode și instrumente de evaluare adaptate obiectivelor educației fizice. b) Interpretează rezultatele evaluării pentru aprecierea progresului elevilor și studenților. c) Utilizează evaluarea ca instrument de reglare și optimizare a procesului educațional. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE a) Își asumă responsabilitatea pentru corectitudinea și obiectivitatea evaluării realizate. b) Respectă principiile etice și de echitate în procesul de evaluare. c) Manifestă autonomie în selectarea și utilizarea instrumentelor de evaluare. CP8 – monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate CUNOȘTINȚE a) Cunoaște metodele și instrumentele de monitorizare a progresului în educația fizică și sport. b) Cunoaște indicatori relevanți pentru analiza evoluției performanțelor educaționale. c) Cunoaște importanța monitorizării continue în modernizarea procesului educațional. APTITUDINI a) Monitorizează progresul elevilor și studenților în activitățile de educație fizică. b) Analizează datele obținute în urma procesului de monitorizare. c) Utilizează informațiile rezultate pentru optimizarea activităților educaționale. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE a) Își asumă responsabilitatea pentru urmărirea sistematică a progresului beneficiarilor. b) Manifestă inițiativă în ajustarea strategiilor educaționale pe baza datelor monitorizate. c) Respectă principiile etice în colectarea și interpretarea informațiilor. Ct 1 – dă dovadă de inițiativă CUNOȘTINȚE a) Cunoaște principiile inițiativei profesionale și ale comportamentului proactiv. b) Cunoaște modalități de identificare a oportunităților de îmbunătățire în educația fizică și sport. c) Cunoaște importanța inițiativei în dezvoltarea profesională continuă. APTITUDINI a) Propune soluții moderne pentru optimizarea activităților educaționale din domeniul EFS. b) Inițiază activități și demersuri educaționale în acord cu concepțiile moderne studiate. c) Anticipează probleme și formulează soluții adecvate în contexte educaționale diverse. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE a) Manifestă inițiativă în asumarea sarcinilor academice și profesionale. b) Acționează autonom pentru îmbunătățirea procesului de instruire. c) Își asumă responsabilitatea pentru deciziile și acțiunile inițiate.

Data completării
2025-10-01

Semnătura titularului de curs
Dr. Bitang Andrei

Semnătura titularului de seminar
Dr. Bitang Andrei

Data avizării în departament

01.10.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 2 / Semestrul 2

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Activități motrice curriculare și extracurriculare

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Noțiuni de igienă în activitățile motrice extracurriculare				2.2 Cod disciplină		BmBS4A13	
2.3. Titularul activității de curs			Dr. Oser Gyongyi						
2.4 Titularul activității de seminar/laborator			Dr. Oser Gyongyi						
2.5 Anul de studiu	2	2.6 Semestrul	2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Op

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	28
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
d. Consultații	14
e. Examinări	3
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	10

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	84
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	41
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	125
3.10 Numărul de credite **	5

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală seminar dotată cu videoproiector și tablă inteligentă
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 1 aplică strategii didactice interculturale.2 CR. Cp2. monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate.2CR.
6.2 Competențe transversale	CT1. Manifestarea responsabilității față de sănătatea proprie și a participanților la activitățile sportive.1CR.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none">1. Dezvoltarea capacității de menținere și promovare a stării de sănătate prin respectarea regulilor de igienă personală, corporală și vestimentară înainte, în timpul și după activitățile motrice extracurriculare.2. Formarea unei conduite igienice corecte în practicarea exercițiilor fizice, a sportului recreativ și a activităților sportive organizate în afara orelor de educație fizică.3. Înțelegerea rolului igienei în prevenirea accidentelor și îmbunătățirea performanței motrice, prin aplicarea corectă a procedurilor de pregătire, încălzire, efort și recuperare.4. Promovarea unui stil de viață activ și echilibrat, bazat pe mișcare, alimentație adecvată, odihnă și comportamente sănătoase în mediul școlar și extrașcolar.5. Cultivarea responsabilității individuale și a respectului pentru mediul de activitate sportiv, prin cunoașterea și aplicarea normelor de igienă privind spațiul, materialele sportive și siguranța grupului.6. Stimularea interesului pentru practicarea activităților motrice extracurriculare ca mijloc de dezvoltare fizică, mentală și socială, în condiții de igienă optimă
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none">1. Identificarea regulilor elementare de igienă personală necesare practicării activităților motrice (igiena corpului, a îmbrăcămintei, a încălțămintei, a echipamentului sportiv).2. Aplicarea corectă a regulilor de igienă înainte, în timpul și după efortul fizic, prin pregătirea corpului (încălzirea), respectarea pauzelor, hidratarea și igiena post-efort.3. Recunoașterea factorilor de risc pentru sănătate în activitățile motrice extracurriculare (spațiu neadecvat, suprasolicitare, echipament nepotrivit, lipsa igienei).4. Utilizarea adecvată a spațiilor și materialelor sportive, prin respectarea regulilor de curățenie, de întreținere și de igienizare a echipamentului sportiv.5. Adoptarea unor comportamente preventive împotriva accidentelor prin respectarea normelor igienice, controlul încărcării fizice și cunoașterea tehnicilor de recuperare.6. Demonstrarea unor deprinderi corecte de alimentație și hidratare în raport cu efortul fizic (alegerea alimentelor, programul meselor, hidratare înainte/în timpul/după activitate).7. Aplicarea regulilor de odihnă și refacere necesare menținerii sănătății și îmbunătățirii capacității de efort (somn, repaus activ, stretching post-efort).8. Manifestarea unei atitudini responsabile și respectuoase față de colegi, profesor și mediul sportiv, prin menținerea curățeniei, utilizarea corectă a echipamentului și prevenirea comportamentelor nesigure.

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

8.2 Bibliografie -		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Igiena individuală și a echipamentului sportiv.4h 2. Igiena activităților școlare și extrașcolare 4h 3. Călirea organismului. Acțiunea factorilor de mediu asupra organismului 4h 4. Igiena bazelor sportive 4h 5. Alimentația omului sănătos și a sportivului 4h 6. Igiena în tabere, excursii și activități extracurriculare 4h 7. Igiena în interiorul centrelor/ sălilor de fitness 4h	Prezentare power point, Metoda STEM aplicată în sport ,Învățarea prin descoperire	4 ore/temă
8.4 Bibliografie <ul style="list-style-type: none">• 1. Notiuni de igiena in activitatiile motrice extracurriculare-suport seminar , uz intern,2025• 2. Alexa L., 1994, Curs de igienă., Ed. Polirom, Iași,• 3. Alexandrescu C., 1983, Igiena educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism București• 4. Derlogea Ș., (2006), Manual de supraviețuire, Editura Amaltea, București;• 5. Popescu C., 2007, Educație fizică în învățământul preuniversitar”, Editura Mirton, Timișoara,• 6. Rose Marie Gallagher, 2000, Recapitulari prin diagrame, Educație fizica, Editura All Educational,• 7. Mihele D., 2011, Igiena Alimentatiei.Nutritie. Dietoterapie si compozitia alimentelor, Editura Medicala,		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie -		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie -		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Prin temele abordate, disciplina are un caracter puternic aplicativ, contribuind la formarea viitorilor specialiști care activează în domeniul educației fizice și al activităților motrice recreative, pregătindu-i pentru integrarea profesională atât în mediul școlar, cât și în cel universitar.

10. Evaluare



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	-	-	-
10.2 Seminar	Elaborarea și susținerea de teme de tip referat-portofoliu sub formă de aplicații practice	Evaluare orală (prez.proiect).	100%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Elaborarea unui referat din cadrul evaluării finale astfel încât punctajul acumulat să fie de minim 5.			

11. Rezultatele învățării

Cp 1 Aplică strategii didactice interculturale Cp2. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate CUNOȘTINȚE La finalul studiului, studentul: • descrie normele de igienă personală, alimentară și sportivă aplicabile în activitățile motrice extracurriculare; • explică rolul igienei în menținerea și optimizarea capacității de efort; • cunoaște riscurile biologice, infecțioase, climatice și ergonomice specifice activităților sportive în afara școlii; • identifică reglementările sanitare privind activitățile sportive (norme DSP, legislație în domeniu). APTITUDINI Studentul este capabil să: • elaboreze și să aplice reguli de igienă adaptate diferitelor tipuri de activități sportive extracurriculare; • organizeze echipamentul, spațiul și materialele sportive conform normelor sanitare; • realizeze instruirea participanților privind igiena personală, hidratarea, alimentația și recuperarea post-efort; • implementeze screening-ul igienico-sanitar (verificarea stării de sănătate, verificarea echipamentului, condițiile mediului). RESPONSABILITATE SI AUTONOMIE Studentul: • respectă și promovează normele de igienă și siguranță în toate activitățile sportive; • adoptă o conduită preventivă, contribuind la protejarea sănătății participanților; • manifestă responsabilitate în evaluarea riscurilor și în luarea deciziilor rapide în situații de pericol (îmbolnăviri, accidentări, insolație etc.); • se implică activ în proiecte educative de promovare a sănătății și igienei în sport. CT1. Manifestarea responsabilității față de sănătatea proprie și a participanților la activitățile sportive CUNOȘTINȚE La finalul studiului, studentul: • descrie normele de igienă personală, alimentară și sportivă aplicabile în activitățile motrice extracurriculare; • explică rolul igienei în menținerea și optimizarea capacității de efort; • cunoaște riscurile biologice, infecțioase, climatice și ergonomice specifice activităților sportive în afara școlii; • identifică reglementările sanitare privind activitățile sportive (norme DSP, legislație în domeniu). APTITUDINI Studentul este capabil să: • elaboreze și să aplice reguli de igienă adaptate diferitelor tipuri de activități sportive extracurriculare; • organizeze echipamentul, spațiul și materialele sportive conform normelor sanitare; • realizeze instruirea participanților privind igiena personală, hidratarea, alimentația și recuperarea post-efort; • implementeze screening-ul igienico-sanitar (verificarea stării de sănătate, verificarea echipamentului, condițiile mediului). RESPONSABILITATE SI AUTONOMIE Studentul: • respectă și promovează normele de igienă și siguranță în toate activitățile sportive; • adoptă o conduită preventivă, contribuind la protejarea sănătății participanților; • manifestă responsabilitate în evaluarea riscurilor și în luarea deciziilor rapide în situații de pericol (îmbolnăviri, accidentări, insolație etc.); • se implică activ în proiecte educative de promovare a sănătății și igienei în sport.

Data completării
2025-10-01

Semnătura titularului de curs
Dr. Osser Gyongyi

Semnătura titularului de seminar
Dr. Osser Gyongyi

Data avizării în departament

01.10.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu

