



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAS5O04 Activități motrice de timp liber – jocuri sportive pe teren redus
2.2. Titular Plan învățământ	Dr. Marconi Roberto Gabriel
2.3. Asistent	Dr. Marconi Roberto Gabriel
2.4. Anul de studiu	3
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	14
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	4
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	4
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	4

3.4.4. Tutoriat	4
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități ...	4
3.7. Total ore studiu individual	22
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Teoria si metodica EFS, Pedagogie, Psihologie
4.2. Precondiții de competențe	Cunoașterea si înțelegere, explicare si demonstrare

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala curs
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sala de jocuri și în baze sportive de timp liber
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit)
6.2. Competențe transversale	CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională (1 credit)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	1. Formarea deprinderi de a organiza activități de timp liber cu grupurile sociale existente. 2. Organizarea de activități de timp liber în mod deosebit cu elevii: drumeții, excursii de scurtă și lungă durată, tabere de odihnă și instruire 3. Organizarea de competiții sportive de tip turneu 4. Dezvoltarea fizică armonioasă si formarea deprinderilor emulative
7.2. Obiectivele specifice	Formarea capacității studenților de a organiza și conduce activitățile de timp liber de diferite tipuri . Stimularea interesului studenților pentru a practica activitățile de timp liber în scop recreativ-deconectant.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Activitatea de timp liber a unei persoane 2. Grupurile sociale care dispun de timp liber 3. Misiunea profesorului de educație fizică si sport in organizarea timpului liber 4. Valențele timpului liber bine organizat 5. Cerințe de baza ce trebuie respectate in organizarea timpului liber a unui	Expunere, explicatia Expunere Expunere Expunere	2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore

grup sau a unei persoane 6. Elaborarea programelor de activități libere pentru grupurile si subgrupurile societății 7. Elaborarea programului de activități libere in alta țară	Expunere Expunere Expunere	
8.2 Bibliografie Curs		
1.Balint Elena – Jocul in activitățile formale și nonformale din învățământul prescolar și primar, Edit. Univ. Transilvania din Brașov, 2013 2.Dusan Mitic- Animator in tourism, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2012 3.Bota Aura – Exerciții fizice pentru viața activă, Edit. Cartea Universitară, București, 2006 4.Iacob I., Iacob M.R. – Sportul ca loisir, Edit. Demiurg, Iasi, 2005 5.Balint Elena – Teoria si metodica activităților ludice, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2009 6.Rata Gloria- Starategii de gestionare a timpului liber. Activități corporale sportiv-recreative și de timp liber, Edit. Pim, Iași, 2007 7.Sabau E – "Jocurile dinamice si deprinderile motrice", Edit. Gym, Cluj-Napoca, 2006 8.Nadeau M– "120 de jocuri sportive", Edit. Polirom, Brasov, 2010 9.Badau D – "Activitățile motrice de timp liber", power-point, UMF Targu Mures, 2015 10. Marconi R.G. 2020 Suport de curs., uz intern		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea bazelor sportive si de agrement din municipiul Arad. Gym Center Sport, faleză Mureșului, ștrandul municipal, terenul de patinaj, terenurile de tenis de câmp , complexul Gr. Școlar fotbal Gloria, pădurea Ceala, clubul de parașutism - aeroport, complexul tenis de masă, complexul de tir, complexul de sporturi nautice, sala 2. Polivalenta jocuri si înot complexul de sănătate a pensionarilor Gai, complexul de cărți, biblioteca județeană A.D. Xenopol si Muzeul, stadioanele Uta, Gloria, Motorul. 3. Baze de agrement din județul Arad : stațiunea Moneasa, Dezna, Căsoaia, Debelagora, Băile Lipova, Sofronea, Curtici, Macea, Ghioroc, Vladimirescu,Dorobanți, Varadia	o Demonstratia, lucru pe grupe Demonstratia lucru pe grupe Demonstratia lucru pe grupe	6 ore 4 ore 4 ore
8.6 Bibliografie Laborator		
1.Balint Elena – Jocul in activitățile formale is nonformale din invatamantul prescolar si primar, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2013 2.Dusan Mitic- Animator in tourism, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2012 3.Bota Aura – Exerciții fizice pentru viața activă, Edit. Cartea Universitară, București, 2006 4.Iacob I., Iacob M.R. – Sportul ca loisir, Edit. Demiurg, Iasi, 2005 5.Balint Elena – Teoria si metodica activitatilor ludice, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2009 6.Rata Gloria- Starategii de gestionare a timpului liber. Activitati corporale sportiv-recreative si de timp liber, Edit. Pim, Iasi, 2007 7.Sabau E – "Jocurile dinamice si deprinderile motrice", Edit. Gym, Cluj-Napoca, 2006 8.Nadeau M– "120 de jocuri sportive", Edit. Polirom, Brasov, 2010 9.Badau D – "Activitățile motrice de timp liber", power-point, UMF Targu Mures, 2015 10. Internet vwww.c-tineret.ro ; www.sfatulmcdicului.ro; www.gov-sport.ro; www.activclub.ro		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă si recreere, etc.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

--	--	--	--

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			
10.3. Laborator	• Participare activă la lucrări practice • Dispoziție la efort fizic și intelectual; • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	• Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; • Evaluare continuă pe parcursul activității lucrărilor practice; • Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	20% 10% 10%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță 2 verificări practice pe parcursul celor 28 ore de LP- demonstrarea unui element tehnic admis cu minimum nota 5.			

Titular
Dr. Marconi Roberto
Gabriel

Asistent
Dr. Marconi Roberto
Gabriel

Director Departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN