MINISTERUL EDUCAŢIEI ŞI 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

FIŞA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / 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 Instituţia de învăţământ superior	**UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD**
1.2 Facultatea	**de Design**
1.3 Departamentul	**Departamentul de Design, Comunicare Vizuală şi Arte Aplicate**
1.4 Domeniul de studii	**Arte Vizuale**
1.5 Ciclul de studii	**Licenţă**
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	**Modă - design vestimentar**

** conform Planului de învățământ*

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Educaţie fizică şi sport**				2.2 Cod disciplină	**AlBC2O12**	
2.3. Titularul activităţii de curs			**Dr. Petran Denis**				
2.4 Titularul activităţii de seminar/laborator			**Dr. Petran Denis**				
2.5 Anul de studiu	**1**	2.6 Semestrul	**2**	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)	**ES**	2.8 Regimul disciplinei (**O** - obligatorie, **Op** - opţională, **F** - facultativă)	**Ob**

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptamână	**1**	din care: 3.2 curs	**0**	3.3 seminar/laborator	**1**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**14**	din care: 3.5 curs	**0**	3.6 seminar/laborator	**14**
Distribuţia fondului de timp					**ore**
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					**10**
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**0**

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	**0**
d. Consultații	**0**
e. Examinări	**1**
f. Alte activităţi universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.) …….	**0**

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	**10**
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	**15**
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	**25**
3.10 Numărul de credite **	**1**

** 1 credit = 25 ore*
*** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8*

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	-
5.2 de desfăşurare a seminarului	Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură şi materiale specifice activităţii
5.3 de desfăşurare a laboratorului	-
5.4 de desfăşurare a proiectului	-

6. Competenţe specifice acumulate

6.1 Competenţe profesionale	C.1 Operarea cu limbajul şi materialele specifice artelor vizuale. C.2 Utilizarea tehnologiei şi a proceselor operative specifice. C.3 Planificarea şi administrarea proiectelor de complexitate redusă, specifice programului de studii. C.4 Elaborarea, dezvoltarea şi pregătirea colecţiilor, conform termenelor şi calendarelor prestabilite; crearea de schiţe/modele adaptate anumitor concepte de modă şi stiluri de viaţă. C.5 Gestionarea strategiilor de elaborare, implementare şi promovare a produsului/ proiectului de design. C.6 Acordarea serviciilor de consiliere în mediul socio-profesional. Provision of advisory services in the socio-professional environment.

6.2 Competenţe transversale	CT.1 Aplicarea unor strategii de muncă riguroasă, eficientă şi responsabilă, de punctualitate şi răspundere personală faţă de rezultat, pe baza principiilor, normelor şi valorilor de etică profesională. CT.2 Identificarea rolurilor şi responsabilităţilor într-o echipă plurispecializată şi aplicarea de tehnici de relaţionare şi muncă eficientă în cadrul echipei. CT.3 Identificarea oportunităţilor de formare continuă şi valorificarea eficientă a resurselor şi a tehnicilor de învăţare pentru propria dezvoltare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	-Mărirea capacităţii de efort fizic şi intelectual; -Dezvoltarea armonioasă a organismului; -Optimizarea stării de sănătate; -Prevenirea instalării deficienţelor fizice globale şi segmentare, formarea şi menţinerea atitudinilor corecte ale corpului;
7.2 Obiectivele specifice	-Îmbunătăţirea calităţilor motrice de bază (forţă, viteză, rezistenţă, îndemânare); -Însuşirea şi consolidarea unor elemente şi procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive şi sporturi aplicative şi aplicarea lor în condiţii de concurs sau joc bilateral; -Învăţarea unor noţiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, fotbal) de organizare şi desfăşurare a diferitelor competiţii; -Stimularea interesului studenţilor pentru practicarea sistematică şi independentă a exerciţiului fizic în mod individual şi colectiv zilnic sau săptămânal; -Crearea obişnuinţei de respectare a normelor de igienă sportivă şi de prevenire a accidentelor; -Dezvoltarea capacităţii de autoapărare şi autodepăşire.

8. Conţinuturi *

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii**
-	-	-
8.2 Bibliografie -		
8.3 Seminar	**Metode de predare**	**Observaţii**

Atletism: elemente din şcoala alergării şi săriturii. Fitness/Jogging Elemente de gimnastică: exerciţii de front şi formaţii Tenis de masă Elemente de gimnastică: exerciţii de front şi formaţii Combat/autoapărare	Expuneri; Demonstraţii; Demonstraţii intuitive Explicaţii însoţite de demonstraţii. Idem Idem Idem Idem Idem	3 ore 2 ore 2 ore 2 ore 3 ore 2 ore

8.4 Bibliografie

1. BUSHMAN, B., 2011, Complete guide to fitness &health, Human Kinetics, Champaign, IL;
2. CORBIN, B. C., RUTH, L., 2007, Fitness for life, Human Kinetics, Champaign, IL;
3. DRAGNEA, A., BOTA, A., 1999, Teoria activităţilor motrice, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti;
4. IONESCU, A., MAZILU, V ., 1971, Exerciţiul fizic în slujba sănătăţii, Editura Stadion, Bucureşti;
5. SCARLAT, E., SCARLAT, M. B., 2011, Tratat de educatie fizica, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti;
6. ULMEANU, I., 1966, Noţiuni de fiziologie cu aplicaţii la exerciţiile fizice, Editura UCFS, Bucureşti.

8.5 Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii**
-	-	-

8.6 Bibliografie

-

8.7 Proiect	**Metode de predare**	**Observaţii**
-	-	-

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 aceiași disciplină.*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Prin conţinuturile sale, disciplina are un pronunţat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiştilor în domeniul specializării prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficienţelor fizice globale şi segmentare, formarea şi menţinerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenţilor pentru practicarea sistematică şi independentă a exerciţiului fizic în mod individual şi colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obişnuinţei de respectare a normelor de igienă sportivă şi de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacităţii de autoapărare şi autodepăşire.

10. Evaluare

MINISTERUL EDUCAŢIEI ŞI 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	Participare activă la ore Dispoziţie la efort fizic şi intelectual Echipament adecvat Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	Executarea exerciţiilor ca număr şi corectitudine Evaluare continuă pe parcursul activităţii Teste pe parcursul semestrului şi notarea lor Referate pentru cei scutiţi.	70% 10% 10% 10%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanţă Probe de control Alergare de viteză 20m Săritură în lungime de pe loc Genuflexiuni 20 repetări			

11. Rezulatele învăţării

1. Cunoaște principii de consiliere în domeniul designului și comunicării estetice; 2. Comunică eficient cu beneficiarii, utilizând limbaj verbal și vizual specific. 3. Contribuie la optimizarea deciziilor de stil și identitate prin propuneri bine argumentate.

Data completării
2026-09-22

Semnătura titularului de curs
Dr. Petran Denis

Semnătura titularului de seminar
Dr. Petran Denis

Data avizării în departament
25-09-2026

Semnătura directorului de departament
Conf. dr. Maria Tămăşan