



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 | Kinetoterapie |
| 1.5. Anul universitar | 2024-2025 |
| 1.6. Ciclul de studii | Licență |
| 1.7. Specializarea / Programul de studii | Kinetoterapie și Motricitate Specială |
| 1.8. Forma de învățământ | Învățământ cu frecvență (IF) |

2. Date despre Disciplină

| | |
|------------------------------|--|
| 2.1. Denumirea disciplinei | BIBD4013 Stagiul de pregătire și elaborare a lucrării de licență |
| 2.2. Titular Plan învățământ | drd Bitang Andrei |
| 2.3. Asistent | drd Bitang Andrei |
| 2.4. Anul de studiu | 2 |
| 2.5. Semestrul | 2 |
| 2.6. Tipul de evaluare | EC |
| 2.7. Regimul disciplinei | Ob |

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

| | |
|---|----|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână | 4 |
| 3.2. Ore de curs pe săptămână | 0 |
| 3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână | 4 |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ | 56 |
| 3.5. Ore de curs pe semestru | 0 |
| 3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru | 56 |
| Distribuția fondului de timp [Ore] | |
| 3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 0 |
| 3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 0 |
| 3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | 0 |

| | |
|----------------------------------|----|
| 3.4.4. Tutoriat | 0 |
| 3.4.5. Examinări | 0 |
| 3.4.6. Alte activități ... | 0 |
| 3.7. Total ore studiu individual | 0 |
| 3.8. Total ore pe semestru | 56 |
| 3.9. Numărul de credite | 4 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--------------------------------|--|
| 4.1. Precondiții de curriculum | |
| 4.2. Precondiții de competențe | |

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1. Condiții de desfășurare a cursului | |
| 5.2. Condiții de desfășurare a seminarului | Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității |
| 5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului | |
| 5.4. Condiții de desfășurare a proiectului | |

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

| | |
|------------------------------|---|
| 6.1. Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; • Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. |
| 6.2. Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. |

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> - Mărirea capacității de efort fizic și intelectual; - Dezvoltarea armonioasă a organismului; - Optimizarea stării de sănătate; - Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului. |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> - Îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare); - Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din inot, și aplicarea lor în condiții de concurs; - Stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; - Crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; - Dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire. |

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----------------------|-------------------|------------|
| 8.1 Conținut Curs | Metode de predare | Observații |
| 8.2 Bibliografie Curs | | |

| | | |
|---|---|------------|
| 8.3 Conținut Seminar | Metode de predare | Observații |
| 1. Atletism: elemente din școala alergării și săriturii | • Expuneri; • Demonstrații; • Demonstrații intuitive; • Explicații însoțite de demonstrații | 2 ore |
| 2. Fitness/Jogging | idem | 2 ore |
| 3. Elemente de gimnastică: exerciții de front și formații | idem | 2 ore |
| 4. Tenis de masă | idem | 2 ore |
| 5. Jocuri sportive: baschet, fotbal, volei | idem | 2 ore |
| 6. Combat/autoapărare | idem | 2 ore |
| 8.4 Bibliografie Seminar 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 activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București; 4. IONESCU, A., MAZILU, V., 1971, Exercițiul fizic în slujba sănătății, Editura Stadion, București; 5. SCARLAT, E., SCARLAT, M. B., 2011, Tratat de educație fizică, Editura Didactică și Pedagogică, București; 6. ULMEANU, I., 1966, Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice, Editura UCFS, București | | |
| 8.5 Conținut Laborator | Metode de predare | Observații |
| 8.6 Bibliografie Laborator | | |
| 8.7 Conținut Proiect | Metode de predare | Observații |
| 8.8 Bibliografie Proiect | | |

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul specializării prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

| Tip activitate | Criterii de evaluare | Metode de evaluare | Pondere din nota finală |
|-----------------|---|--|--|
| 10.1. Curs | | | |
| 10.2. Seminar | • Participare activă la ore; • Dispoziție la efort fizic și intelectual; • Echipament adecvat; • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă. | • Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; • Evaluare continuă pe parcursul activității; • Teste pe parcursul semestrului și notarea lor; • Referate pentru cei scutiți. | - 70% - 10% - 10% - 10% |
| 10.3. Laborator | | | |
| 10.4. Proiect | | | |

10.5 Standard minim de performanță

- 1. Ridicări de trunchi din culcat dorsal – 25/F 30/B repetări în 30 sec.**
- 2. Genuflexiuni - repetări 30/B, 20/F în 30 sec.**
- 3. Flotări – 15 rep/F; 25 rep/B**

Titular

drd Bitang Andrei

Asistent

drd Bitang Andrei

Director Departament

Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu

DECAN

Conf. univ. dr. Viorel-Petru ARDELEAN