



Carla-Silvia Băloi

Data nașterii: 09/07/1995 | **Cetățenie:** română | **E-mail:** carla.puta@e-uvt.ro |

Adresă: România (Acasă)

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

2020 – 2025 Timișoara, România

STUDENT DOCTORAND Facultatea de Educație Fizică și Sport,

Site de internet <https://doctorat.uvt.ro/scoli/sdp/stiinta-sportului-si-educatiei-fizice/> |

Domeniu de studiu Știința sportului și Educației Fizice

2018 – 2020 Timișoara, România

STUDII UNIVERSITARE DE MASTERAT Facultatea de Educație Fizică și Sport,

Site de internet <https://sport.uvt.ro/>

2015 – 2018 Timișoara, România

STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ Facultatea de Educație Fizică și Sport,

Site de internet <https://sport.uvt.ro/>

2013 – 2014 București, România

ABSOLVENTĂ STUDII LICEALE Liceului cu program sportiv Mircea Eliade

Site de internet <https://liceumirceaeliade.ro/>

2009 – 2013 Râmnicu Vâlcea, România

STUDII PREUNIVERSITARE Colegiul Energetic

Site de internet <https://www.ctevl.ro/>

2002 – 2009 Timișoara, România

STUDII PREUNIVERSITARE Liceului cu program sportiv Banatul

Site de internet <https://lpsbanatul.ro/>

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

ASISTENT UNIVERSITAR – FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN CADRUL UNIVERSITĂȚII DE VEST DIN TIMIȘOARA – 2024 – În curs – TIMIȘOARA, ROMÂNIA

Departament: Kinetoterapie și motricitate specială | **Site de internet:** <https://sport.uvt.ro/>

ANTRENOR DE HANDBAL – CSC MOȘNIȚA NOUĂ – 2024 – 2026 – TIMIȘOARA, ROMÂNIA

Site de internet: <https://www.facebook.com/CscMosnitaNoua/>

ASISTENT DE CERCETARE – FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN CADRUL UNIVERSITĂȚII DE VEST DIN TIMIȘOARA – 2023 – 2024 – TIMIȘOARA, ROMÂNIA

Departament: Kinetoterapie și motricitate specială |

Site de internet: <https://sport.uvt.ro/>

● CERTIFICĂRI

FEFS, Domeniul Știința Sportului și Educației Fizice, Școala doctorală de Psihologie, UVT, 2025

Diplomă de Doctor

- **Titlul tezei: Importanța raționalizării mijloacelor specifice în scopul optimizării orientării spațio-temporale, lateralității și a echilibrului în lecția de educație fizică și sport din ciclul primar**

Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2020

Diplomă de Master

- **Lucrare de masterat cu titlul: DEZVOLTAREA LATERALITĂȚII ȘI ORIENTĂRII SPAȚIALE LA CLASELE PREGĂTITOARE**

Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2018

Diplomă de licență

- **Lucrare de licență cu titlul: DEZVOLTAREA REZISTENȚEI SPECIFICE ÎN JOCUL DE HANDBAL LA JUNIOARE I (16-18 ani)**

2014-2015

Diplomă de bacalaureat

● PUBLICAȚII

Understanding student motivation for physical activity: A qualitative study using the BREQ-2 Questionnaire

SILVIA POPESCU¹ *, ALEXANDRA-MIHAELA STĂNILĂ² , ALINA-SORINA LUPU³ , CARLA-SILVIA BĂLOI⁴, Faculty of Physical Education and Sport, West University of Timișoara, ROMANIA

<https://efsupit.ro/images/stories/august2025/Art%20192.pdf>

Strategies for optimizing balance in physical education lessons in primary school students, Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal, volumul 15, issue 28, pp 46-53.

Carla Silvia PUTA, Eugen BOTA, Simona PETRACOVSCI

https://tperj.uvt.ro/wp-content/uploads/2022/07/TPERJ_vol_15_issue_28_art_6.pdf

STRATEGIES FOR OPTIMIZING SPATIAL ORIENTATION IN THE INSTRUCTIONAL EDUCATIONAL PROCESS IN PUPILS AGED 6- 10 and 6-10 YEARS

Carla Silvia Puta , Tiberiu Silviu Puta* , Simona Petracovschi

[Sport și Societate \(sportsisocietate.ro\)](https://www.sportsisocietate.ro)

OPTIMIZATION OF BALANCE AND FLEXIBILITY THROUGH THE RATIONALIZATION OF METHODS IN THE EDUCATIONAL PROCESS FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS (AGES 6-10)

Carla Silvia BĂLOI (PUTA)¹ *, Simona PETRACOVCHI¹, Tiberiu Silviu PUTA¹

<https://studia.reviste.ubbcluj.ro/index.php/subbeducatio/article/view/7618/7397>

RATIONALIZATION OF MEANS FOR THE PORPUSE OF SPATIO-TEMPOARL ORIENTATION IN THE EDUCATIONAL INSTRUCTIONAL PROCESS IN STUDENTS AGED 6-10 YEARS

Băloi (Pută) Carla Silvia,* , Pută Tiberiu Silviu , Petracovschi Simona

<https://www.sportsisocietate.ro/articol/712>

RATIONALIZATION OF MEANS FOR FOCUSED ATTENTION IN THE EDUCATIONAL INSTRUCTIONAL PROCESS IN STUDENTS AGED 6-10 YEARS

Băloi (Pută) Carla Silvia,* , Pută Tiberiu Silviu , Petracovschi Simona

<https://www.sportsisocietate.ro/articol/712>

RAȚIONALIZAREA MIJLOACELOR DE DEZVOLTARE A FORȚEI MUSCULARE ABDOMINALE PRIN TESTUL SIT-UP ÎN PROCESUL EDUCAȚIONAL PENTRU ELEVII CU VÂRSTE ÎNTRE 6 ȘI 10 ANI,

Carla Silvia BĂLOI, Tiberiu Silviu PUTA, Silvia POPESCU, Csilla GRĂDINARU

DOI: <https://doi.org/10.24193/subbeag.70.sp.iss.2>

● CONFERINȚE / WORKSHOP-URI / VOLUNTARIATE

2024 Iași

10th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sports and Physiotherapy, THE FOOTBALL OF THE FUTURE-BETWEEN SCIENCE, SOCIETY AND SPORTS, 22-24 November 2024, Iași-România - THE AEROBIC SESSION IN A TYPICAL WEEK - Workshop

2024 Iași

10th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sports and Physiotherapy, THE FOOTBALL OF THE FUTURE-BETWEEN SCIENCE, SOCIETY AND SPORTS, 22-24 November 2024, Iași-România

2023 Timișoara

Participare la Programul WorkShop in cadrul Congresului FEFSTIM IX „PHYSICAL EDUCATION,SPORTS AND KINESITHERAPY” 19-21 Octombrie 2023;

2023 Timișoara

Participare la Sesiunea de Comunicări Orale Științifice în cadrul Congresului FEFSTIM IX „PHYSICAL EDUCATION,SPORTS AND KINESITHERAPY” 19-21 Octombrie 2023;

2017 Timișoara

Participare Voluntariat Masters Inot 24h Aquachallenge

2017 Timișoara

Participare la Sesiunea de Comunicări Orale Științifice în cadrul Congresului FEFSTIM II „PHYSICAL EDUCATION,SPORTS AND KINESITHERAPY” 27-29 Octombrie 2017;

2017 Timișoara

Participare la Programul Fitness WorkShop in cadrul Congresului FEFSTIM II „PHYSICAL EDUCATION,SPORTS AND KINESITHERAPY” 27-29 Octombrie 2017;

2017 Timișoara

Colaborator în cadrul studiului privind „Efectul diferitelor tipuri de antrenament fizic asupra factorilor de risc cardiovasculari” 2017

2016 Timișoara

Participare ca voluntar în cadrul Campionatului European de dans sportiv pentru tineret, categoria standard, Timișoara Open Championship 16-17 Aprilie 2016;

● PERFORMANȚE SPORTIVE

2016 – 2017

Participant cu echipa Universității de Vest la fazele finale ale Campionatului Național Universitar de Handbal feminin, Pitești

2013 – 2014

Vicecampionană națională cu echipa de handbal feminin junioare 1-CSS 2 București;

● HOBBY-URI

Înot

Schi

Fitness

● PERMIS DE CONDUCERE

Permis de conducere: B1

Permis de conducere: B

● **COMPETENȚE LINGVISTICE**

Limbă(i) maternă(e): **ROMÂNĂ**

Altă limbă (Alte limbi):

	COMPREHENSIUNE		VORBIT		SCRIS
	Comprehensiune orală	Citit	Producerea de mesaje orale	Conversație	
ENGLEZĂ	B1	B2	B1	B1	B1

Niveluri: A1 și A2 Utilizator de bază B1 și B2 Utilizator independent C1 și C2 Utilizator experimentat

23.09.2026