

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2022-2023
Anul de studiu II / Semestrul II

1. Date despre program

| | |
|--|--|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia |
| 1.2. Facultatea | Drept și Științe Sociale |
| 1.3. Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4. Domeniul de studii | Educație Fizică și Sport |
| 1.5. Ciclul de studii | Licență |
| 1.6. Programul de studii/calificarea* | Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001 |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|----------------------------------|----------------|---------------------|---------------------------------|---|---|----|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Tehnici de supraviețuire | | 2.2. Cod disciplină | EFS II 15 1 | | | |
| 2.3. Titularul activității de curs | Lect. Univ. Dr. Ursu Vasile Emil | | | | | | |
| 2.4. Titularul activității de seminar / laborator | Lect. Univ. Dr. Ursu Vasile Emil | | | | | | |
| 2.5. Anul de studiu | II | 2.6. Semestrul | II | 2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP) | C | 2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă) | Op |

3. Timpul total estimat

| | | | | | |
|--|----|---------------------|----|------------------------|-----|
| 3.1. Numar ore pe saptamana | 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 |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 15 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 10 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 10 |
| Tutoriat | | | | | |
| Examinări | | | | | 4 |
| Alte activități | | | | | 8 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | 47 | | |
| 3.8 Total ore din planul de învățământ* | | | 28 | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | | | 75 | | |
| 3.10 Numărul de credite** | | | 3 | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--------------------|---------------|
| 4.1. de curriculum | Nu este cazul |
| 4.2. de competențe | Nu este cazul |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1. de desfășurare a cursului | - Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care sa acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotata cu proiector și ecran de proiectie. |
| 5.2. de desfășurarea a lucrarilor practice | - Organizarea activităților instructiv-educative: studentii se vor prezenta conform orarului, fara a schimba grupele; - Necesarul de mijloace și materiale: având în vedere că majoritatea activităților se desfășoară în aer liber se ține cont de specificul fiecărei activități în parte și de dotarea locațiilor partenerilor. |

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--|---|
| Competențe profesionale | Competențe explicite prin descriptorii de nivel |
| C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport . | C5.1 Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității. C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor. C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială. C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului. C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive. |
| | Competențe transversale |

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

| | |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | 1.Însușirea unor cunoștințe fundamentale legate valorificarea timpului liber. 2.Însușirea unor cunoștințe privind aplicații specifice organizării timpului liber Însușirea cunoștințelor privind folosirea anumitor resurse naturale în vederea organizării activităților de timp liber. |
| 7.2 Obiectivele specifice | Cunoașterea conceptelor și noțiunilor operatorii, a caracteristicilor și cerințelor disciplinei. • Disciplina urmărește abilitarea studenților cu deprinderi și cunoștințe privind conceperea, aplicarea și managementul activităților motrice de loisir, pentru promovarea în rândul populației a unui stil sănătos de viață prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice, în vederea îmbunătățirii calității vieții; |

8. Conținuturi

| 8.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|--|------------------------------------|------------|
| Supraviețuirea – Reguli generale | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Cauzele accidentelor | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Pregătirea unei calatorii | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Echipamente pentru supraviețuire | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Adapostul | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Tehnici de deplasare, catarare si transport | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Procurarea apei si depozitarea ei | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Procurarea hranei si depozitarea ei | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Tehnici de aprindere și de menținere a focului | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Calamitati naturale (incendii, inundatii, alunecari de teren) | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Calamitati naturale (cutremure, tornade, avalanse) | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Razboiul | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Primul ajutor | Prelegerea și dezbateră | 1 ora |
| Recapitulare | Dezbateră | 1 ora |
| Bibliografie | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Grigore C-tin , Șimon S. Activități de timp liber pentru tineri, Ed. Politehnica Timișoara, 2015. 2. Derlogea S – Manual de supraviețuire, Ed. Amaltea 2003. 3. Dale M. - Supraviețuirea în condiții de primitivism, Ed. Garell Publishing House, București, 2000. 4. Laszlo F. Csaba – SĂ ÎNVĂȚĂM ORIENTAREA – Risoprint — Cluj Napoca, 2006 5. Jean-Daniel Giroux – GUIDE PRACTIQUE DE L'ORIENTATION – 1999 CNEFS-FRTA 6. Dr. Nicolae Stroescu – Lecții de orientare 7. www.alpinet.ro. | | |
| 8.2. Seminar-laborator | | |
| Echipamente pentru supraviețuire | Demonstrație | 2 ore |
| Adapostul | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |

| | | |
|--|------------------------------------|-------|
| Tehnici de deplasare, catarare si transport | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Procurarea apei si depozitarea ei | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Procurarea hranei si depozitarea ei | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Tehnici de aprindere și de menținere a focului | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Evaluare | Probă de control | 2 ore |

Bibliografie

1. Grigore C-tin , Şimon S. Activități de timp liber pentru tineri, Ed. Politehnica Timișoara, 2015.
2. Derlogea S – Manual de supraviețuire, Ed. Amaltea 2003.
3. Dale M. - Supraviețuirea în condiții de primitivism, Ed. Garell Publishing House, București, 2000.
4. Laszlo F. Csaba – SĂ ÎNVĂȚĂM ORIENTAREA – Risoprint — Cluj Napoca, 2006
5. Jean-Daniel Giroux – GUIDE PRACTIQUE DE L'ORIENTATION – 1999 CNEFS-FRTA
6. Dr. Nicolae Stroescu – Lecții de orientare
www.alpinet.ro.

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs | Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării practice la seminarii. Cei care au toate prezentele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală. | Examen scris | 50% |
| 10.5 Lucrări practice | Studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezentă, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris. | Evaluare practică | 50% |

10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
- Cerințe pentru promovare
 - a) **Prezenta:**
 - la curs nu este obligatorie, dar se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;

- la lucrarile practice este obligatorie si pentru a putea fi evaluat in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.
- b) **Nota finala:**
- este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% in urma participarii la activitatile practice (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)
- c) **Examenu:**
- examenul scris este de tip grila combinata cu subiecte ce presupun redactare, urmarindu-se verificarea terminologiei și a cunoștințelor specifice disciplinei. Se acorda 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării
30.09.2022

Semnătura titularului de curs
Lect. Univ. Dr. Ursu Vasile Emil



Semnătura titularului de seminar
Lect. Univ. Dr. Ursu Vasile Emil



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

