

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2022-2023

Anul de studiu I / 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	Aplicații practice discipline sportive de apă		2.2. Cod disciplină	EFS I 14			
2.3. Titularul activității de curs							
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. Dr. Negriu –Tiuca Codruta Ioana Lector Șimon Sorin Lector Ordean Mircea - Nicolae Asist. Univ. Drd. Petrovici Gabriel - Alexandru						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	VP	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	56(comasat)	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	56(comasat)
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					

3.7 Total ore studiu individual	44
3.8 Total ore din planul de învățământ*	56
3.9 Total ore pe semestru	100
3.10 Numărul de credite**	4

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	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Apa statatoare sau curgătoare cu acces facil la intrarea și ieșirea cu ambarcațiunile.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
-------------------------	---

C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.	<p>C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță.</p> <p>C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului.</p> <p>C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice.</p> <p>C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive.</p> <p>C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.</p>
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și tehnici specifice activității de navigare pe ape statatoare sau curgătoare cu ajutorul ambarcațiunilor specifice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să fie capabil să analizeze interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale capacității motrice umane; ➤ să fie capabil să se exprime motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și să utilizeze conștient parametrii de mișcare și efort realizați; ➤ să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică; <p>să fie capabil să identifice și să utilizeze noi mijloace, în scopul realizării de programe pentru aplicarea acestora în domeniul în care urmează să își desfășoare activitatea.</p>

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<i>Nu este cazul</i>	-	-
Bibliografie		
8.1 Bibliografie		
8.2. Seminar-laborator		
- Participarea la organizarea și desfășurarea activității în tabăra de caiac canoe.	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	- 6 ore
- Prezentarea echipamentului de caiac canoe.		- 6 ore
- Sistematizarea și însușirea mijloacelor pentru calea directă și calea indirectă de învățare a procedeele tehnice folosite în caiac – canoe		- 6 ore
- Aplicații – folosind procedeele tehnice învățate pe ape statatoare sau curgătoare după caz.		- 6 ore
- Insușirea bazelor tehnice ale disciplinelor nautice		- 6 ore
- Reguli de baza pentru evitarea producerii accidentelor în timpul folosirii ambarcațiunilor		- 6 ore
- Noțiuni de baza ale primului ajutor în cazul accidentelor survenite în timpul navigării pe ape statatoare sau curgătoare precum și în afara acestora.		- 6 ore

- Exerciții specifice în vederea formării capacității de acțiune în situații dificile; - Jocuri și concursuri adaptate diferitelor grupe de vârstă în vederea învățării și consolidării dinamice și interactive a procedurilor tehnice specifice activității.		- 6 ore - 4 ore
Probe de verificare practice		- 4 ore
Bibliografie		
1. BOMPA, T., (2001), <i>Dezvoltarea calităților biomotrice-periodizarea</i> -București, Ed. EX.PONTO		
2. PREDEȚ, M., (2000) <i>Pregătirea fizică</i> , București, MTS și INCPS		
3. RAȚĂ, G., RAȚĂ, B.C., (1999) <i>Aptitudinile motrice de bază</i> , Bacău, Ed. Plumb		
4. ZABET, B., (2001) <i>Refacere-recuperare în canoa-canoe</i> , Ed. Printech		

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

Disciplina răspunde prin conținuturi, cerințele reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și a angajatorilor, aspect dovedit prin fișa disciplinei.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finală</i>	<i>Examen scris</i>	-
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală</i>	<i>Examen practic</i>	100%

10.6 Standard minim de performanță:

- *standard minim de performanță pentru evaluarea practică – este min. Nota 5*

- *Se vor evalua cunoștințele însușite pe perioada stagiului de aplicații practice prin probe specifice de concurs, unde factorul timp stabilit precum și corectitudinea executării procedurilor tehnice predate vor fi evaluate și notate cu note de la 1 la 10. Această notă va reprezenta 50% din nota finală.*
- *Se va evalua comportamentul și modul de abordare a tuturor sarcinilor didactice transmise pe întreg parcursul stagiului, fiecare student urmând să primească o notă de la 1 la 10 pentru acest aspect. Această notă va reprezenta 50% din nota finală.*
- *Nota finală se calculează ca și medie aritmetică între cele două note amintite mai sus.*
- *Se pot oferi după caz, pe măsura evoluției în cadrul stagiului puncte suplimentare pentru anumite probe intermediare care se vor calcula la sfârșitul stagiului în adăugare la nota finală obținută.*

Data completării
29.09.0222

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lector Șimon Sorin

Lector Ordean Mircea - Nicolae
Asist. Univ. Drd. Petrovici Gabriel - Alexandru

30.09.2022

Data avizării în departament



Semnătura directorului de departament

