

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025
Anul de studiu 1 / Semestrul 2

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	DREPT SI STIINTE SOCIALE
1.3. Departamentul	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4. Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Educație fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 2330024 - 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. Tiuca Codruta Ioana Lect. Univ. Dr. Petrovici Gabriel – Alexandru Lect. Univ. Dr. Rosa Alin Cristian Lect. Univ. Dr. Nicolescu Seusan Nicoleta Adina						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	2	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
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
d. Tutoriat					-
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					-

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	42
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	58
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	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	Apă stătătoare sau curgătoare cu acces facil la intrarea și iesirea cu ambarcațiunile

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP 4 Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților CP 8 Garantează siguranța elevilor și studenților
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; ➤ 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.
---------------------------	---

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul.		
Bibliografie		
8.2. Seminar-laborator		
<ul style="list-style-type: none"> - Participarea la organizarea și desfășurarea activității în tabăra de caiac canoe. - Prezentarea echipamentului de caiac canoe. - Sistematizarea și însușirea mijloacelor pentru calea directă și calea indirectă de învățare a procedurilor tehnice folosite în caiac – canoe - Aplicații – folosind procedurile tehnice învățate pe ape statatoare sau curgătoare cupa caz. - Insușirea bazelor tehnice ale disciplinelor nautice - Reguli de baza pentru evitarea producerii accidentelor în timpul folosirii ambarcațiunilor - Noțiuni de baza ale primului ajutor în cazul accidentelor survenite în timpul navigării pe ape statatoare sau curgătoare precum și în afara acestora. - Exerciții specifice în vederea formării capacității de acțiune în situații dificile; 	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea,	2 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 caiac-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, cerințelor 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>Probă scrisă</i>	-
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală</i>	<i>Proba practică</i>	100%
10.6 Standard minim de performanță: - <i>standard minim de performanță pentru evaluarea practica – este min. Nota 5</i> - <i>Se vor evalua cunoștințele însușite pe perioada stagiului de aplicatii practice prin probe specifice de concurs, unde factorul</i>			

timp stabilit precum si corectitudinea executarii procedeeelor tehnice predate vor fi evaluate si notate cu note de la 1 la 10. Aceasta nota va reprezenta 50% din nota finala.

- *Se va evalua comportamentul si modul de abordare a tuturor sarcinilor didactice transmise pe intreg parcursul stagiului, fiecare student urmand sa primeasca o nota de la 1 la 10 pentru acest aspect. Aceasta nota va reprezenta 50% din nota finala.*
- *Nota finala se calculeaza ca si medie aritmetica intre cele doua note amintite mai sus.*
- *Se pot oferi dupa caz, pe masura evolutiei in cadrul stagiului puncte suplimentare pentru anumite probe intermediare care se vor calcula la sfarsitul stagiului in aditie la nota finala obtinuta.*

Data completării
02.10.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lect. Univ. Dr. Tiuca Ioana Codruta

Lect. Univ. Dr. Petrovici Alexandru

Lect. Univ. Dr. Rosa Alin

Lect. Uni. Dr. Nicolescu Seusan Nicoleta Adina

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Lect. Univ. Dr. Tiuca Ioana Codruta