

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

Anul de studiu I / Semestrul I

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei (conform OM 5703/2011, Anexa 3: 31-33).
 -scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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	Licenta
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă

* pentru a specifica aspectele legate de calificare, vor fi trecute codurile COR și/sau denumirile profesiilor cărora se adresează programul de studii (conform mențiunilor din Planul de învățământ).

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Stagiul de aplicații practice în mediul montan	2.2. Cod disciplină	EFS I 06				
2.3. Titularul activității de curs	Asist. univ. drd. Petrovici Gabriel Alexandru						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. univ. drd. Petrovici Gabriel Alexandru						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/V/P)	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					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					42
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

* 3.8. = 3.4. + 3.7.; numărul total de ore pe semestru trebuie calculat în funcție de nr. de credite (3.9.) și de volumul de muncă aferent unui credit (1 credit = 25 ore conform Ghidului de aplicare a ECTS).

** 3.9. = numărul de credite prevăzut a fi atribuit disciplinei prin planul de învățământ.

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
--------------------------------	---------------

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Nu este cazul
Competențe transversale	CT3 3/3 credite Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea de abilitați, capacități și competențe pe direcția ameliorării somato-funcționale și motrice a organismului uman, prin intermediul unor intervenții 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 kinetoterapiei și motricității speciale;</p>

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Nu este cazul 		
Bibliografie		
8.1 Bibliografie		
8.2. Seminar-laborator		
<ul style="list-style-type: none"> - Participarea la organizarea și desfășurarea activității în tabăra de schi. - Prezentarea echipamentului de schi și snowboard - Sistematizarea și însușirea mijloacelor pentru calea directă și calea indirectă de învățare a schiului alpin și snowboard -ului - Aplicații – folosind procedeele tehnice învățate 	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	54 ore

pe pante cu diferite înclinații și ne amenajate. - Insușirea bazelor tehnice ale schiului - Codul de bază al schiorului - Reguli de baza pentru evitarea producerii accidentelor în zona montana - Notiuni de baza ale primului ajutor în cazul accidentelor în sezonul de iarna pe pârtii amenajate și în afara acestora - Exerciții specifice în vederea formării capacității de a acționa în situații dificile;		
Probe de verificare practice		2 ore
Bibliografie 1. Pelin, F – Schi fond, Ed. Printech, București, 2001 2. Pelin, F. – Metodica disciplinelor montane, A.N.E.F.S. București, 2007 3. Ganea I. V., Managementul agrementului în natură, Ed. NapocaStar, Cluj Napoca, 2006 4. Ganea I. V., Noi sisteme de acționare în tehnologia didactică pentru pregătirea pe uscat a schiorilor alpin, Revista Studia, FEFS, 1995-1996 5. Stroe S., Pelin F., Runcan C., Tehnica și metodica predării schiului alpin, ANEF, București, 1999 6. Grigore C., Șimon S. - Alegerea echipamentului de schi – CD, Editura Aeternitas, Alba Iulia, 2015		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, aspect dovedit prin fisa 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 finala</i>	<i>Examen scris</i>	-
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen practic</i>	100%
10.6 Standard minim de performanță: - <i>standard minim de performanta pentru evaluarea practica – este min. Nota 5</i> - <i>standard minim de performanta pentru examenul scris – este min. Nota 5</i> se va preciza un standard minim de performanță pentru fiecare probă de evaluare propusă, astfel încât să fie explicit nivelul minim necesar promovării probei respective; - este recomandabil a fi prezentat algoritmul și/sau procedura de calcul a notei finale a disciplinei; - se pot face precizări referitoare la numărul de prezențe, cu respectarea regulamentelor UAB în vigoare; - metodele de evaluare trebuie să fie în strânsă corelare cu criteriile de evaluare, elementele de conținut vizate și metodele de predare utilizate.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament