

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE/ MASTER'S DEGREE

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	PSIHOSOCIOLOGIA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE DE TIMP LIBER						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu						
2.4 Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	S
2.8 Codul disciplinei	20EFSAE4032SA1100						

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6. lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					45
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

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	• Aplicații Microsoft 365, sală de curs dotată cu laptop, videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Aplicații Microsoft 365, sală de curs dotată cu laptop, videoproiector

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice educației fizice școlare și activităților extracurriculare.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități specifice educației fizice, precum și pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de instruire.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea de către studenți a cunoștințelor teoretice, metodologice și practice necesare în vederea desfășurării de activități extracurriculare.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea procedeelelor principale de supraviețuire în diferite situații

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Pentru a supraviețui trebuie să gândești	Curs interactiv	2
2. Reguli generale ale supraviețuirii	Curs interactiv	2
3. Ajutorul în situații limită	Curs interactiv	2
4. Setea în situații limită	Curs interactiv	2
5. Combaterea frigului	Curs interactiv	2
6. Organizarea taberei	Curs interactiv	2
7. Primul ajutor în situații de supraviețuire	Curs interactiv	2

Bibliografie

1. Derlogea Ș. (2001). Manual de supraviețuire. Editura Amaltea

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Cauzele accidentelor	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2
2. Gândește și înfăptuiește	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2
3. Pregătirea unei călătorii și a echipamentului adecvat	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2
4. Pregătirea supraviețuirii în caz de accident	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2
5. Efectele singurătății	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2
6. Cum se semnalizează și cum se cere ajutorul în caz de accident	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2
7. Cum se alungă setea și ce nu este potabil	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2

Bibliografie

1. Derlogea Ș. (2001). Manual de supraviețuire. Editura Amaltea

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității locale, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea noțiunilor teoretice referitoare la tehnicile de supraviețuire	Scris	60%
10.5 Seminar/laborator	Exersarea unei situații de supraviețuire	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Dobândirea unui pachet minimal de cunoștințe teoretice și metodice, specifice disciplinei studiate. Răspunsuri de nota 5 la examenul teoretic• Capacitatea de a organiza o activitate care să conțină tehnici de supraviețuire			

Semnătura titularului de disciplină
Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Marius Alin Baci