

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 ACTIVITAȚI 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 | DS |
| 2.8 Codul disciplinei | YMR5016 | | | | | | |

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

- 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

- 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 | | | |

Data completării
21.04.2022

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

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