

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE (la Reșița)

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	<b>TEORIA ȘI DIDACTICA ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE MONTANE ȘI NAUTICE</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Rohozneanu Dan Mihai						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Rohozneanu Dan Mihai						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Ob.

### 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 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutorat					5
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite	4				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria și metodică educației fizice și sportului</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Competențe generale și specifice dobândite prin studierea disciplinelor menționate</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezentarea la seminar la ora stabilită în orar, întocmirea temelor, comportament academic</li> <li>Prezența la 50% din totalul seminarelor</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizarea cunoștințelor științifice fundamentale, a conceptelor, teoriilor și a procedurilor metodice de bază din domeniul Științei sportului și educației fizice în activitatea profesională;</li><li>• Capacitatea de a transmite și de a valorifica cunoștințele și metodele învățate;</li><li>• Cunoașterea, înțelegerea și aplicarea permanentă a celor mai recente rezultate științifice;</li><li>• Aplicarea principiilor și a mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile fizice ludice, gimnice și recreative.</li></ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale interdisciplinare, specifice desfășurării programelor și/sau proiectelor de cercetare în domeniul Științei sportului și educației fizice;</li><li>• Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice domeniului Științei sportului și educației fizice.</li></ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>- Absolventul are capacitatea de a lucra independent pentru obținerea informațiilor necesare proiectării, organizării, realizării și evaluării demersurilor didactice și a proiectelor din domeniul educației fizice și sportului.</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>- Absolventul este capabil să utilizeze concepte, principii și abordări specifice învățământului secundar;</li><li>- Absolventul poate explica și interpreta fenomene și procese educaționale prin aplicarea cunoștințelor fundamentale privind educația fizică și sportul.</li><li>- Absolventul dispune atât de cunoștințe de bază cât și de capacitatea de a proiecta și conduce activități sportive extrașcolare și competiții.</li><li>- Absolventul este capabil să elaboreze un proiect de cercetare științifică, pe baza principalelor paradigme și teorii specifice educației fizice și sportului însușite, incluzând argumentarea metodelor, a tehnicilor, a procedurilor și a instrumentelor aplicate și poate lucra într-o echipă interdisciplinară pentru realizarea proiectului.</li><li>- Absolventul are capacitatea de a îmbina informațiile însușite în mod diferit, în vederea formării unei atitudini pozitive necesare propriei dezvoltări.</li></ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Definirea și clasificarea activităților sportive montane și nautice	Curs interactiv	1 oră
Importanța activităților sportive în educație și recreere	Curs interactiv	1 oră
Principii și concepte fundamentale în sporturile montane	Curs interactiv	1 oră
Siguranța și riscurile asociate sporturilor montane	Curs interactiv	1 oră
Metode de predare și instruire în sporturile montane	Curs interactiv	1 oră
Evaluarea performanței în activitățile sportive montane	Curs interactiv	1 oră
Principii și concepte fundamentale în sporturile nautice	Curs interactiv	1 oră
Siguranța și riscurile asociate sporturilor nautice	Curs interactiv	1 oră
Metode de predare și instruire în sporturile nautice	Curs interactiv	1 oră
Evaluarea performanței în activitățile sportive nautice	Curs interactiv	1 oră
Rolul activităților sportive montane și nautice în educația fizică	Curs interactiv	1 oră
Beneficiile psihologice și sociale ale activităților sportive montane și nautice	Curs interactiv	1 oră
Metode de evaluare și feedback în activitățile sportive	Curs interactiv	1 oră
Importanța feedback-ului constructiv în îmbunătățirea performanței	Curs interactiv	1 oră
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dragnea, A., Teoria educației fizice și sportului FEST București, 2002</li> <li>2. Dumitrescu, E., Activități sportive montane și nautice Editura Universității din București, 2013</li> <li>3. Gilbertson, K., Bates, T., McLaughlin, T., Ewert, A., Outdoor Education: Methods and Strategies Human Kinetics, 2005</li> <li>4. Prouty, D., Panicucci, J., Collinson, R., Adventure Education: Theory and Applications, Human Kinetics, 2007</li> <li>5. Rață, G., Didactica educației fizice și sportului Alma Mater, 2004</li> <li>6. Roșu, D., Metodica disciplinelor montane, Universitaria Craiova, 2007</li> <li>7. The Mountaineers, Mountaineering: The Freedom of the Hills" <a href="#">Mountaineers Books</a>, 2017</li> </ol>		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
Discuții despre diverse activități sportive montane și nautice	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	1 ore
Analiza unor studii de caz privind impactul activităților sportive montane și nautice asupra participanților	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	1 ore
Studiu de caz: Analiza unui traseu montan din punct de vedere al siguranței și dificultății	Discuția dirijată, explicația, dezbateră, analiza	1 ore
Exerciții practice de planificare a unei excursii montane	Discuția dirijată, explicația, demonstrarea, repetarea	1 ore
Elaborarea unui plan de lecție pentru un curs de escaladă	Discuția dirijată, explicația, demonstrarea, repetarea	1 ore
Discuții și simulări privind evaluarea elevilor în activitățile montane	Discuția dirijată, explicația, demonstrarea, repetarea	1 ore
Studiu de caz: Analiza unui traseu de rafting din punct de vedere al siguranței și dificultății	Discuția dirijată, explicația, demonstrarea, repetarea	1 ore
Exerciții practice de planificare a unei excursii cu activități sportive nautice	Discuția dirijată, explicația, demonstrarea, repetarea	1 ore

Elaborarea unui plan de lecție pentru un curs de rafting	Discuția dirijată, explicația, demonstrarea, repetarea	1 ore
Discuții și simulări privind evaluarea elevilor în activitățile nautice	Discuția dirijată, explicația, demonstrarea, problematizarea	1 ore
Proiectare și implementare de programe integrate de activități montane și nautice	Discuția dirijată, explicația, demonstrarea, repetarea	1 ore
Exerciții practice de evaluare și feedback pentru sporturi montane și nautice	Discuția dirijată, explicația, demonstrarea, repetarea	1 ore
Prezentarea proiectelor	Discuția dirijată, explicația, demonstrarea, repetarea	1 ore
Prezentarea proiectelor	Discuția dirijată, explicația, demonstrarea, repetarea	1 ore

### Bibliografie

1. Dragnea, A., Teoria educației fizice și sportului FEST București, 2002
2. Dumitrescu, E., Activități sportive montane și nautice Editura Universității din București, 2013
3. Gilbertson, K., Bates, T., McLaughlin, T., Ewert, A., Outdoor Education: Methods and Strategies Human Kinetics, 2005
4. Prouty, D., Panicucci, J., Collinson, R., Adventure Education: Theory and Applications, Human Kinetics, 2007
5. Rață, G., Didactica educației fizice și sportului Alma Mater, 2004
6. Roșu, D., Metodica disciplinelor montane, Universitaria Craiova, 2007
7. The Mountaineers, Mountaineering: The Freedom of the Hills" [Mountaineers Books](#), 2017

### 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	Verificarea cunoștințelor teoretice	Scris	50%
	Prezentarea unui proiect despre o activitate sportivă montană	Oral	25%
10.5 Seminar/laborator	Prezentarea unui proiect despre o activitate sportivă nautică	Oral	25%

#### 10.6 Standard minim de performanță

- Prezentarea celor două proiecte despre activitățile sportive montane și nautice
- Dobândirea unui pachet minimal de cunoștințe teoretice specifice pentru obținerea notei cinci la examenul teoretic.

Data completării:	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.06.2024	Lector. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu	Lector. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu
Data avizării:	Responsabil program	Director departament
	Conf. univ. dr. Ionică Cărăbaș	Conf. univ. dr. Marius Alin Baci

--	--	--