

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	de 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	Licență
1.6. Programul de studii	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Tehnici de supraviețuire</i>			2.2. Cod disciplină	EFS II 11		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Simon Sorin						
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. univ. dr. Simon Sorin						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	II	Tipul de evaluare (E/C/VP)	VP	2.8. Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	5	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	60	din care: 3.5. curs	24	3.6. seminar/laborator	36
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					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități					

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățământ	56
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite	5

Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

4. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<i>Sala de curs cu videoproiector, laptop</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Outdoor urban si padure</i>

5. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale Sport	C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport.
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice	C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive.
	C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială.
	C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și

educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic	activităților de educație fizică și sportive. C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	
7.2 Obiectivele specifice	

7. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Supraviețuirea – Reguli generale	Prelegere, discuții	2 ore
Cauzele accidentelor	Prelegere, discuții	2 ore
Pregătirea unei calatorii	Prelegere, discuții	2 ore
Echipamente pentru supraviețuire	Prelegere, discuții	2 ore
Adapostul	Prelegere discuții	2 ore
Tehnici de deplasare, catarare și transport	Prelegere, discuții	2 ore
Procurarea apei și depozitarea ei	Prelegere, discuții	2 ore
Procurarea hranei și depozitarea ei	Prelegere, discuții	2 ore
Tehnici de aprindere și de menținere a focului	Prelegere discuții	2 ore
Calamitati naturale (incendii, inundatii, alunecari de teren)	Prelegere, discuții	2 ore
Calamitati naturale (cutremure, tornade, avalanse)	Prelegere, discuții	2 ore
Razboiul	Prelegere, discuții	2 ore
8.2 Bibliografie		
1. Derlogea S – Manual de supraviețuire, Ed. Amaltea 2003		
2. Dale M. - Supraviețuirea în condiții de primitivism, Ed. Garell Publishing House, București, 2000		
3. Laszlo F. Csaba – SĂ ÎNVĂȚĂM ORIENTAREA – Risoprint – 2006 – Cluj Napoca		
4. Jean-Daniel Giroux – GUIDE PRACTIQUE DE L'ORIENTATION – 1999 CNEFS-FRTA		
5. Dr. Nicolae Stroescu – Lecții de orientare		
6. www.alpinet.ro .		
Lucrări Practice	Metode de predare	Observații
Supraviețuirea- cum trebuie să actionam în situații limita	Instruire practică	2 ore
Accidentele – prevenirea, evitarea situațiilor periculoase, ce trebuie să facem în cazul unor accidente	Instruire practică	2 ore
Materiale și echipamnete	Instruire practică	2 ore
Tehnici de deplasare, catarare și transport	Instruire practică	2 ore
Procurarea apei și depozitarea ei	Instruire practică	2 ore
Procurarea hranei și depozitarea ei	Instruire practică	2 ore
Tehnici de aprindere și de menținere a focului	Instruire practică	2 ore
Calamitati naturale (incendii, inundatii, alunecari de teren)	Instruire practică	2 ore
Calamitati naturale (cutremure, tornade, avalanse)	Instruire practică	2 ore
Razboiul	Instruire practică	2 ore
Primul ajutor – tehnici de acordare	Instruire practică	2 ore
Evaluare practica	Instruire practică	2 ore
Bibliografie		

7. Derlogea S – Manual de supraviețuire, Ed. Amaltea 2003
8. Dale M. - Supraviețuirea în condiții de primitivism, Ed. Garell Publishing House, București, 2000
9. Laszlo F. Csaba – SĂ ÎNVĂȚĂM ORIENTAREA – Risoprint – 2006 – Cluj Napoca
10. Jean-Daniel Giroux – GUIDE PRACTIQUE DE L'ORIENTATION – 1999 CNEFS-FRTA
11. Dr. Nicolae Stroescu – Lecții de orientare
12. www.alpinet.ro.

8. 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

9. 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>Examen scris</i>	50%
	-	-	-
10.5 Seminar/laborator		<i>Evaluare practica</i>	50%
	<i>- Activitate la seminar</i>		
10.6 Standard minim de performanță:			nota min. 5

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în catedră

.....

Semnătura director de departament

.....