

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	<b>Universitatea „1 Decembrie 1918”</b>
1.2. Facultatea	<b>de Drept și Științe Sociale</b>
1.3. Departamentul	<b>Educație Fizică și Sport</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație Fizică și Sport</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Licență 3 ani / 6 semestre</b>
1.6. Programul de studii	<b>Educație fizică și sportivă</b>

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Aplicații practice discipline sportive de apă</i>		2.2. Cod disciplină	EFS I13			
2.3. Titularul activității de curs							
2.4. Titularul activității de seminar	<b>Lect. univ. dr. Șimon Sorin</b>						
2.5. Anul de studiu	<b>I</b>	2.6. Semestrul	<b>II</b>	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	<b>VP</b>	2.8. Regimul disciplinei ( <b>O</b> – obligatorie, <b>Op</b> – opțională, <b>F</b> – facultativă)	<b>O</b>

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	30 ore comasat	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	-
3.4. Total ore din planul de învățământ	30 ore comasat	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	-
Distribuția fondului de timp					<b>30 ore</b>
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					15
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități .....					30

3.7 Total ore studiu individual	45
3.8 Total ore din planul de învățământ	30
3.9 Total ore pe semestru	75
3.10 Numărul de credite	3

### Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

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

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	

### 5. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale <b>C4</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și	C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biometric și de performanță. C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului. C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și
---	--

sportive, pe grupe de vârstă.	sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice. C4.4 Utilizarea metodelor, tehnicilor și procedurilor de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive. C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specifice.
Competențe transversale	<b><i>Nu este cazul</i></b>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Aplicațiile practice urmăresc familiarizarea studenților cu principalele concepte, categorii ale instruirii. Atât în expuneri, cât și în dialogul cu studenții se va pune accentul pe înțelegerea mecanismelor de predare, se va insista asupra subiectelor privind predarea- învățarea- evaluarea
7.2 Obiectivele specifice	- realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic - cunoașterea, explicarea și utilizarea corectă a termenilor specifice disciplinelor sportive de apă. - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite;

### 7. Conținuturi.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul		
<b>8.2 Bibliografie:</b>		
<b>Aplicații practice</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Insușirea bazelor tehnice ale înotului sportiv și aplicativ</li> <li>○ Tehnici de scufundare și înaintare sub apă</li> <li>○ Modalități de eliberare din priză străină</li> <li>○ Modalități de apropiere spre accidentații prin înec</li> <li>○ Tehnici de transport în apă și pe uscat a accidentaților prin înec</li> <li>○ Tehnici de acordare a primului ajutor în cazul înecului prin asfixie sau stop cardiac</li> <li>○ Codul de bază, comportamental și acțional al salvamarului;</li> <li>○ Exerciții specifice în vederea formării capacității de acțiune în situații dificile;</li> <li>○ Tehnica de vâslit în kаяac;</li> <li>○ Tehnica de vâslit în canoe;</li> <li>○ Tehnica de vâslit pe ape stătătoare și pe ape curgătoare.</li> </ul>	<b>Explicații, demonstrații, exersare</b>	<b>30 ore</b>
<b>Bibliografie</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cirlă, L., Grecu, A. – Ramurile natației, Ed. Bren, București, 2003</li> <li>• Cirlă, L., Jivan, I. – Înot – curs de bază, Ed. ANEFS, București, 1999</li> <li>• Jivan, I. – Îndrumar metodic de înot, Ed. ANEFS, București, 1992</li> <li>• Marinescu Gh., Frățilă, C., Bălan, V. – MDS – Natație și Nautice, Ed. ANEFS, București, 2008</li> <li>• Marinescu Gh., Bălan, V – Natație – efort și antrenament, Ed. Bren, București, 2003</li> <li>• Ceonța D. - Note de curs; 2005</li> <li>• Duvan S., Drăgan I, Nemțeanu C - Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în înec, Institutul de Igienă, MSPS, București; 1967</li> <li>• Maglischo E.- Să înotăm mai repede, SDP, nr. 308 – 310, București, 1990;</li> <li>• Petru A. – Ghidul scafandrilor autonom, Ed. CMM, Constanța, 1990.</li> </ul>		

**1. 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*

**2. 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>	-	-
	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală</i>	<i>Verificare practică</i>	100%
	<i>Activitate la seminar</i>	-	
10.6 Standard minim de performanță:	<i>nota min. 5</i>		

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în catedră

.....

Semnătura director de departament

.....