

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|-------------------------------|---|
| 1.1. Instituția de învățământ | Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia |
| 1.2. Facultatea | Drept și Științe Sociale |
| 1.3. Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4. Domeniul de studii | Kinetoterapie |
| 1.5. Ciclul de studii | Licență 3 ani/6 semestre |
| 1.6. Programul de studii | Kinetoterapie și motricitate specială |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|----------------|---------------------|---------------------------------|----|---|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei | STAGIU DE APLICATII PRACTICE IN MEDIUL MONTAN | | 2.2. Cod disciplină | KMS 15 | | | |
| 2.3. Titularul activității de curs | Nu este cazul | | | | | | |
| 2.4. Titularul activității de seminar | Lect. univ. dr. Simon Sorin Drd. Petrovici Alexandru Gabriel | | | | | | |
| 2.5. Anul de studiu | I | 2.6. Semestrul | I | 2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP) | VP | 2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă) | O |

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 | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 10 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 8 |
| Tutoriat | | | | | |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | |

| | |
|--|----|
| 3.7 Total ore studiu individual | 20 |
| 3.8 Total ore din planul de învățământ | 30 |
| 3.9 Total ore pe semestru | 50 |
| 3.10 Numărul de credite | 2 |

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 | - |
| 5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului | Materiale ajutătoare: schiuri, snowboard- uri, mijloace mecanice de urcare a pantei, televizor, videoproiector, laptop. |

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | |
| Competențe transversale | CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. |

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

| | |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Formarea de abilitați, capacități și competențe pe direcția ameliorării somato-funcționale și motrice a organismului uman, prin intermediul unor intervenții specifice |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> ➤ să fie capabil să analizeze interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale capacității motrice umane; ➤ să fie capabil să se exprime motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și să utilizeze conștient parametrii de mișcare și efort realizați; ➤ să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică; ➤ să fie capabil să identifice și să utilizeze noi mijloace, în scopul realizării de programe pentru aplicarea acestora în domeniul kinetoterapiei și motricității speciale; |

8. Conținuturi

| 8.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|--|---|------------------------------|
| Nu este cazul | | |
| 8.2 Bibliografie | | |
| Seminar-laborator | Metode de predare | Observații |
| - Participarea la organizarea și desfășurarea activității în tabăra de schi. | Explicatia, demonstratia, Exersarea, analiza video | 2 ore |
| - Prezentarea echipamentului de schi si snowboard | | |
| - Sistematizarea si însușirea mijloacelor pentru calea directă și calea indirectă de învățare a schiului alpin si snowbord -ului | | 4 ore |
| - Aplicații – folosind procedeele tehnice învățate pe pante cu diferite înclinații și ne amenajate. | | 4 ore |
| - Insușirea bazelor tehnice ale schiului | | |
| - Codul de bază al schiorului | | |
| - Reguli de baza pentru evitarea producerii accidentelor în zona montana | | 4 ore |
| - Notiuni de baza ale primului ajutor în cazul accidentelor în sezonul de iarna pe pârtii amenajate și în afara acestora | | 4 ore 4 ore |
| Exerciții specifice în vederea formării capacității de acțiune în situații dificile; | | 4 ore 4 ore |

Bibliografie

1. Pelin, F – Schi fond, Ed. Printech, București 2001
2. Pelin, F. – Metodica disciplinelor montane, A.N.E.F.S. București, 2007
3. Pelin, F., Lungociu I., Pelin, Gh. - *Antrenamentul de tir pentru biatlon*, Ed. Printech, București, 2007.
4. Ganea Ioan VIRGIL, Managementul agrementului în natură, Ed. NapocaStar, Cluj Napoca, 2006
5. GANEA I. V., Noi sisteme de acționare în tehnologia didactică pentru pregătirea pe uscat a schiorilor alpin, Revista Studia, FEFS, 1995-1996
6. Stroe S., Pelin F., Runcan C., Tehnica și metodică predării schiului alpin, ANEF, București, 1999

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

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor comunității epistemice, asociațiilor profesionale și a anjajatorilor din domeniul programului, aspect dovedit prin fisa disciplinei

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|--|------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs | | | |
| 10.5 Seminar/laborator | <i>Verificare pe parcurs</i> | <i>Evaluare practica</i> | 100% |
| 10.6 Standard minim de performanță: | | | Nota min. 5 |
| Studentul sa fie capabil să execute procedeele de bază specifice schiului sau snowboardului Studentul să fie capabil să alcătuiască, să aplice și monitorizeze un program kinetic, cu scopuri și obiective bine precizate, utilizându-se tehnici și metode adecvate | | | |

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....