

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2021-2022**  
**Anul de studiu II / Semestrul II**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	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	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Tehnici de supraviețuire		2.2. Cod disciplină	EFS II 15. 1			
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. Șimon Sorin						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. Dr. Șimon Sorin						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	Op

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități .....					8
3.7 Total ore studiu individual			47		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			28		
3.9 Total ore pe semestru			75		
3.10 Numărul de credite**			3		

**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	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care sa acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotata cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrarilor practice	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studentii se vor prezenta conform orarului, fara a schimba grupele; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> având în vedere că majoritatea activităților se desfășoară în aer liber se ține cont de specificul fiecărei activități în parte și de dotarea locațiilor partenerilor.

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>Competențe explicite prin descriptorii de nivel</b>
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport .	C5.1 Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității. C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor. C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială. C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului. C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.
	Competențe transversale

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1.Însușirea unor cunoștințe fundamentale legate valorificarea timpului liber. 2.Însușirea unor cunoștințe privind aplicații specifice organizării timpului liber Însușirea cunoștințelor privind folosirea anumitor resurse naturale în vederea organizării activităților de timp liber.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea conceptelor și noțiunilor operatorii, a caracteristicilor și cerințelor disciplinei. • Disciplina urmărește abilitarea studenților cu deprinderi și cunoștințe privind conceperea, aplicarea și managementul activităților motrice de loisir, pentru promovarea în rândul populației a unui stil sănătos de viață prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice, în vederea îmbunătățirii calității vieții;

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Supraviețuirea – Reguli generale	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Cauzele accidentelor	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Pregătirea unei calatorii	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Echipamente pentru supraviețuire	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Adapostul	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Tehnici de deplasare, catarare si transport	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Procurarea apei si depozitarea ei	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Procurarea hranei si depozitarea ei	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Tehnici de aprindere și de menținere a focului	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Calamitati naturale ( incendii, inundatii, alunecari de teren)	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Calamitati naturale ( cutremure, tornade, avalanse)	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Razboiul	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Primul ajutor	Prelegerea și dezbateră	1 ora
Recapitulare	Dezbateră	1 ora
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grigore C-tin , Șimon S. Activități de timp liber pentru tineri, Ed. Politehnica Timișoara, 2015.</li> <li>2. Derlogea S – Manual de supraviețuire, Ed. Amaltea 2003.</li> <li>3. Dale M. - Supraviețuirea în condiții de primitivism, Ed. Garell Publishing House, București, 2000.</li> <li>4. Laszlo F. Csaba – SĂ ÎNVĂȚĂM ORIENTAREA – Risoprint — Cluj Napoca, 2006</li> <li>5. Jean-Daniel Giroux – GUIDE PRACTIQUE DE L'ORIENTATION – 1999 CNEFS-FRTA</li> <li>6. Dr. Nicolae Stroescu – Lecții de orientare</li> <li>7. <a href="http://www.alpinet.ro">www.alpinet.ro</a>.</li> </ol>		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
Echipamente pentru supraviețuire	Demonstrație	2 ore
Adapostul	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

Tehnici de deplasare, catarare si transport	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Procurarea apei si depozitarea ei	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Procurarea hranei si depozitarea ei	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Tehnici de aprindere și de menținere a focului	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Evaluare	Probă de control	2 ore

#### Bibliografie

1. Grigore C-tin , Şimon S. Activități de timp liber pentru tineri, Ed. Politehnica Timișoara, 2015.
2. Derlogea S – Manual de supraviețuire, Ed. Amaltea 2003.
3. Dale M. - Supraviețuirea în condiții de primitivism, Ed. Garell Publishing House, București, 2000.
4. Laszlo F. Csaba – SĂ ÎNVĂȚĂM ORIENTAREA – Risoprint — Cluj Napoca, 2006
5. Jean-Daniel Giroux – GUIDE PRACTIQUE DE L'ORIENTATION – 1999 CNEFS-FRTA
6. Dr. Nicolae Stroescu – Lecții de orientare  
[www.alpinet.ro](http://www.alpinet.ro).

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existentei unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării practice la seminarii. Cei care au toate prezentele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezentă, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.	Evaluare practică	50%

#### 10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
- Cerințe pentru promovare
  - a) **Prezența:**
    - la curs nu este obligatorie, dar se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;

- la lucrarile practice este obligatorie si pentru a putea fi evaluat in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.
- b) **Nota finala:**
  - este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% in urma participarii la activitatile practice (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)
- c) **Examenu:**
  - examenul scris este de tip grila combinata cu subiecte ce presupun redactare, urmarindu-se verificarea terminologiei și a cunoștințelor specifice disciplinei. Se acorda 1 punct din oficiu.

**NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5**

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

