

FISA DISCIPLINEI

2021-2022

1. Date despre program

| | |
|--|-----------------------------|
| 1.1. Instituția de Învățământ superior | Universitatea din București |
| 1.2. Facultatea, | |
| 1.3. Departamentul | DEFS |
| 1.4. Domeniul de studii | |
| 1.5. Ciclul de studii | Licență |
| 1.6. Programul de studii | Licență |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|----------------|-----------|------------------------|----------|--------------------------|---------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Educație fizică și sport - Activități Sportive Nautice | | | | | | |
| 2.2. Titularul activităților de curs | Prof. univ. dr. DUMITRESCU REMUS | | | | | | |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Prof. univ. dr. DUMITRESCU REMUS | | | | | | |
| 2.4. Anul de studiu | I | 2.5. Semestrul | II | 2.6. Tipul de evaluare | C | 2.7. Regimul disciplinei | DI/Dfac |

3. Timpul total estimat

| | | | | | |
|--|-----------|--------------------|---|-----------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână | 2 | 3.2. Din care Curs | - | 3.3. Lucrări practice | 2 |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ | 28 | 3.5. Din care Curs | - | 3.6. Lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | Ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 4 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 2 |
| Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 4 |
| Tutoriat | | | | | 0 |
| Examinări | | | | | 4 |
| Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive) | | | | | 8 |
| 3.7. Total ore de studiu individual | | | | | 6 |
| 3.8. Total ore pe semestru | | | | | 56 |
| 3.9. Număr de credite | | | | | 2 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--------------------|---|
| 4.1. de curriculum | • |
| 4.2. de competențe | • |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1. de desfășurare a cursului | • |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | • |

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | <p>1. Cunoaștere și înțelegere.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific; ▪ Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului; ▪ Noțiuni referitoare la particularitățile lecției de educație fizică la nivelul învățământului superior de neprofil; ▪ Transmiterea de cunoștințe cu caracter formativ, din domeniul educației fizice și sportului, aplicabile la nivelul activităților nautice |
|--------------------------------|--|

| | |
|--------------------------------|---|
| | <p>2. Explicare și interpretare.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definirea obiectivelor și a sarcinilor specifice activităților desfășurate; ▪ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice; ▪ Comunicarea în sport și relațiile publice (integrarea socială); ▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice; ▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activitatea motrică în timpul liber și recreere; ▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale educației fizice asupra personalității și calității vieții; <p>3. Instrumental – aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să conceapă și să aplice programe de exerciții fizice adaptate obiectivelor activității desfășurate; ▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive; ▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber; ▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat; ▪ Să cunoască modalitățile de evaluare specifice educației fizice. |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale; ▪ Să conștientizeze importanța practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală. |

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

| | |
|---|--|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | • Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și îmbunătățirea rezistenței organismului acestora la acțiunea factorilor de mediu și specificul activității profesionale; ▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă și armonioasă a organismului; ▪ Perfecționarea deprinderilor, calităților motrice și cunoștințelor pe linia practicării sporturilor nautice; ▪ Cultivarea deprinderilor și obișnuințelor studenților de a practica independent, în timpul liber, exercițiile și sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator; ▪ Angrenarea masei de studenți în activitatea sistematică de practicare a exercițiilor fizice, turismului și sportului nautic; ▪ Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitve și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale. |

8. Conținuturi

| 8.1. Curs | Metode de predare | Observații |
|---|--|---------------------------------|
| Seminar | Metode de predare | Observații |
| 1 . Lecție introductivă-prezentarea normelor de securitate și sănătate în muncă, specifice activităților nautice | Tehniciile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio) Exersarea practică | Predare online sau față în față |
| 2. Învățarea noțiunilor elementare în privința echipamentului tradițional, specific activităților nautice în funcție de structura acumulărilor de apă (lacuri, ape curgătoare, Deltă, Mare) | | |
| 3. Învățarea unor metode de documentare și orientare turistică cu | | |

| | | |
|--|--|--|
| mijloace tradiționale (hărți tipărite, busolă, etc.) | | |
| 4. Învățarea unor metode de documentare și orientare turistică cu mijloace electronice (hărți electronice, GPS, etc.) | | |
| 5. Învățarea elementelor minimale de management organizatoric privind deplasările spre destinații cu ajutorul mijloacelor de transport specifice (peridoc, etc.) - programarea orară - alcătuirea grupului - ancorarea ambarcațiunilor | | |
| 6. Aprofundarea unor proceduri de rezervare și asigurare a cazării/campării în grup sau individual | | |
| 7. Învățarea unor metode de organizare a echipamentului și accesoriilor necesare în funcție de durata deplasării (ore, zile, etc). | | |
| 8. Învățarea unor metode de echipare specifice anotimpului | | |
| 9. Învățarea unor metode de organizare și deplasare în grup sau individual, până în circuitele nautice | | |
| 10. Învățarea tehnicilor de deplasare pe circuitele nautice | | |
| 11. Învățarea unor metode de estimare și etapizare a punctelor de campare pe traseul nautic | | |
| 12. Învățarea unor principii și metode de antrenament în lecția de educație fizică specifică eforturilor de anduranță. – metode generale ale antrenamentului în canotaj | | |
| 13. Alimentația specifică sportivilor a– regimul alimentar b– orarul meselor c– regimul alimentar, conform cu cerințele tipului somatic | | |
| 14. Metode de prevenire și asigurare în anumite situații neprevăzute (răsturnarea ambarcațiunii, valuri, furtuni, ploi torențiale, fulgere, etc) | | |
| Bibliografie Dumitrescu R., <i>Activități sportive montane și nautice</i> , Editura Universității din București, 2013 Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, <i>Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București</i> , Editura Universității din București, București, 2013 Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., <i>Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I</i> , Editura Universității din București, București, 2010 Ganciu, M. (coord) și colectivul DEFS, <i>Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București</i> . Editura Universității din București 2012 Dumitrescu R., <i>Metodica educației fizice – Jocurile de mișcare Vol. I</i> , Editura Universității din București 2008 Dumitrescu R., <i>Metodica educației fizice – Educație psihomotrică Vol. II</i> , Editura Universității din București 2008 Bizim A., (coord) și colectivul CEFS <i>Metodica educației fizice în învățământul superior</i> , Editura Universității din București 1994 B. Materiale de aprofundare • Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i> , Editura Universității din București, 2008 • Colectivul DEFS, <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i> , Editura Universității din București, 2005 C. Alte surse utile DVD-uri, internet | | |

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

- Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

| Tip de activitate | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
|------------------------|---|--------------------------|-------------------------------|
| 10.4. Curs | - evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice | Evaluare individuală | 60% |
| | - testarea continuă pe parcursul semestrului | | 20% |
| | - activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc | | 20% |
| 10.5. Lucrări practice | - testarea finală prin probe de control; - testarea continuă pe parcursul semestrului; - participare la competiții sportive | | 60% 20% 20% |

Standard minim de performanță

participarea la 50 % din numărul total de lecții
trecerea probelor de motricitate
participarea la o competiție sportivă
să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului

Data completării
28.09. 2021

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Dumitrescu Remus

Data avizării în departament
01.10.2021

Semnătura Directorului de Departament
Stoica Alina-Mihaela