

FIȘA DISCIPLINEI

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	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Activități Sportive Nautice și Orientare Sportivă						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. DUMITRESCU REMUS						
2.3. Titularul activităților de seminar							
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DOB/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					2
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					2
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					0
3.7. Total ore de studiu individual					10
3.8. Total ore pe semestru					38
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de currinulum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Față în față
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Fata in fata

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"> ▪ Definierea 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
8.2. Lecții practice	Metode de predare	Observații
1. Lecție introductivă-prezentarea normelor de securitate și sănătate în muncă, specifice activităților nautice	Exersarea practico metodică	Predare 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 sportivă cu ajutorul busolei și a hărților topografice.		
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 ambarcațiunilor, valuri, furtuni, ploi torențiale, fulgere, etc). Tehnici de răsturnare și recuperare a ambarcațiunilor și accesoriilor și aducerea la mal a acestora, sau urcarea în ambarcațiune din apă în situația în care distanța până la mal/țârm este foarte mare.		
<p>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</p> <p>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 instrucional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București, 2005</p> <p>C. Alte surse utile DVD-uri, internet</p>		

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;		70%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		30%

Standard minim de performanță

participarea la 50% din numărul total de lecții parcurgerea probelor de motricitate, să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale specifice disciplinei Sporturi Nautice și Orientare Sportivă

FISA DISCIPLINEI

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	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Activități Sportive Nautice & Orientare Sportivă						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. DUMITRESCU REMUS Lector univ. dr. Cătălin Șerban						
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
8.2. Lecții practice	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lecție organizatorică: prezentarea studenților noi înscriși a bazei nautice (hangarul, rastelele de depozitare caiace, padele, veste de salvare, vestiare, ambarcațiuni); 2. Valorificarea aptitudinilor individuale într-un sistem organizat de selecție, pregătire și competiție care să asigure autodepășirea continuă; 3. Elementele specifice arealului de lucru și beneficiile generare de această disciplină sportivă în menținerea unei bune stări de sănătate și consolidarea socializării și întrajutorării studenților prin crearea unui cadru social și organizatoric favorizant; 4. Noțiuni teoretice privind respectarea condițiilor de acces pe lacuri, ape curgătoare și Mare dpdv al securității în conformitate cu legislația și regulamentele în vigoare; 5. Informații privind premiarea și recompensarea unor rezultate sportive, încurajarea practicării sportului de performanță; 6. Lecție practico metodică privind deplasarea pe apă cu caiacul în condiții de concurs; 7. Lecție practico metodică privind deplasarea pe apă cu canoa de 10+1 în condiții de concurs; 8. Consolidarea cunoștințelor dobândite în privința dozării efortului în condiții de concurs; 9. Consolidarea cunoștințelor dobândite în privința startului în concursurile de caiac tip explorer; 10. Consolidarea cunoștințelor dobândite în privința startului în 	Exersarea practico-metodică	Predare în regim față în față

concursurile de canoe de 10+1 și cele de tip ”dragon”;
 11. Consolidarea cunoștințelor dobândite în privința ritmului de vâslit în condiții de concurs (ștrocul);
 12. Lecție de tip aplicativ cu deplasarea caiacelor într-un circuit prestabilit și semnalizat (balizare);
 13. Concursuri de casă intergrupe/interfacultăți cu caiacele tip explorer (băieți și fete);
 14. Parcurgerea unor teste motrice și fiziologice în vederea notării semestriale.

Bibliografie

Dumitrescu R., *Activități sportive montane și nautice*, Editura Universității din București, 2013

Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, *Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București*, Editura Universității din București, București, 2013

Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., *Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I*, Editura Universității din București, București, 2010

Ganciu, M. (coord) și colectivul DEFS, *Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București*. Editura Universității din București 2012

Dumitrescu R., *Metodica educației fizice – Jocurile de mișcare Vol. I*, Editura Universității din București 2008

Dumitrescu R., *Metodica educației fizice – Educație psihomotrică Vol. II*, Editura Universității din București 2008

Bizim A., (coord) și colectivul CEFS *Metodica educației fizice în învățământul superior*, Editura Universității din București 1994

B. Materiale de aprofundare

• Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., *Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București*, Editura Universității din București, 2008

• Colectivul DEFS, *Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București*, 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			
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 să dovedească însușirea minimală a noțiunilor generale ale disciplinelor Sporturilor Nautice și Orientare Sportivă

Data completării**30.09. 2023****Semnătura titularului de curs****Semnătura titularului de seminar**

Prof.dr. Dumitrescu Remus
Lector univ. dr. Cătălin Șerban

Data avizării în departament**02.10.2023****Semnătura Directorului de Departament**

Stoica Alina-Mihaela