



**MINISTERUL EDUCAȚIEI**  
**UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD**  
 310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR  
 Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070  
<http://www.uav.ro>; e-mail: [rectorat@uav.ro](mailto:rectorat@uav.ro)  
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD</b>
1.2. Facultatea	<b>de Educație Fizică și Sport</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație fizică și sport</b>
1.5. Anul universitar	<b>2023-2024</b>
1.6. Ciclul de studii	<b>Licență</b>
1.7. Specializarea / Programul de studii	<b>Educație fizică și sportivă</b>
1.8. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență (IF)</b>

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BIAD2014 Aplicații practice discipline sportive de apă (în tabere de pregătire)</b>
2.2. Titular Plan învățământ	<b>Drd Bălțean Alexandru Ioan</b>
2.3. Asistent	<b>Drd Petran Denis</b>
2.4. Anul de studiu	<b>1</b>
2.5. Semestrul	<b>2</b>
2.6. Tipul de evaluare	<b>EC</b>
2.7. Regimul disciplinei	<b>Ob</b>

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>3</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>0</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>42</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>0</b>
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	<b>42</b>
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>0</b>

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	0
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	0
3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	0
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	0
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	3

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

**5. Condiții necesare** (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	<b>Bazin de inot si dotari specifice discipline sportive de apa</b>
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

**6. Competențele specifice acumulate** (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	
6.2. Competențe transversale	<b>CT1, Organizarea de activități aplicative în apă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistentă calificată, cu respectarea normelor de igienă personală și colectivă (2 credite)</b>

**7. Obiectivele disciplinei** (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>Înșușirea unui sistem de cunoștințe practice de specialitate, necesare practicării sporturilor nautice Formarea corectă a unui sistem de priceperi și deprinderi motrice specifice practicării disciplinei Stand-up Paddle</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>Formarea capacității studenților de a organiza și conduce exerciții aplicative în apă Stimularea interesului studenților pentru a practica Stand-up Paddel în scop recreativ</b>

**8. Conținuturi** (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Bibliografie Curs		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		

8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentare materialului didactic : bărci - kaiac, canoe, schif padela , pagăi și vâsle, ponton, Stand-up Paddel 2. Metode salvare în caz de răsturnare salvarea sportivului recuperarea ambarcațiunii, a padelei, pagăii sau a vâslei 3. Învățarea deprinderilor motrice de vâslire la kaiac și canoe pe uscat în bac 4. Consolidarea deprinderilor motrice de vâslire în bac la kaiac și canoe - coordonarea mișcării de vâslire cu respirația 5. Perfecționarea deprinderilor motrice de vâslire în bac la kaiac și canoe, coordonarea mișcării de vâslire între coechipieri 6. Vâslitul în barcă de klincher de 2 persoane pe Mureș plecarea de la ponton pe ape curgătoare acostarea la ponton pe ape curgătoare 7. Învățarea conducerii ambarcațiunii pe Mureș - prezentare cârmei și a modului ei de acționare 8. Consolidarea cunoștințelor de vâslire de echilibru de a conduce barca 9. Învățarea deprinderilor motrice de vâslire în canotaj urcarea în barcă asigurarea vâslelor plecarea și venire la ponton 10. Consolidarea deprinderilor motrice de vâslire în canotaj 11. Învățarea conducerii ambarcațiunilor de agrement Kaiac canoe 12. Învățarea conducerii ambarcațiunilor de agrement - universală — lotca pescarească 13. Consolidarea deprinderii de a conduce ambarcațiuni de agrement 14. COLOCUIU		
<b>8.6 Bibliografie Laborator</b>  <b>3. Baroga, I forța în sportul de performanță ed. sport și turism - 1980</b> <b>5. F.F. Cuznețov Canotajul popular și kaiacul ed. cultură fizică și sport - 1960</b>		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
<b>8.8 Bibliografie Proiect</b>		

**9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)**

--

**10. Evaluare (acolo unde este cazul)**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs			
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine;</li> <li>• Evaluare continuă pe parcursul activității lucrărilor practice;</li> <li>• Teste pe parcursul semestrului și notarea lor</li> </ul>		100%
10.4. Proiect			
<b>10.5 Standard minim de performanță</b>  <b>- verificări practice pe parcursul celor 28 ore de LP — demonstrarea capacității de a sta în picioare și a înainta 25m pe Stand-up paddel.</b> <b>- 1 referat realizat și susținut în cadrul orelor practice, admis în minimum nota 5.</b>			

Titular

Asistent

DIRECTOR DEPARTAMENT

DECAN

Drd Bălțean Alexandru Ioan Drd Petran Denis Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI