



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

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

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2
3.2. Ore de curs pe săptămână	0
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	0
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	5
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5

3.4.4. Tutoriat	17
3.4.5. Examinări	5
3.4.6. Alte activități ...	10
3.7. Total ore studiu individual	47
3.8. Total ore pe semestru	28
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	Bazin, materiale ajutătoare de susținere.
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară Realizarea/ Învățarea cunoștințelor de vâslire de echilibru de a conduce Padell-ul din picioare Utilizarea metodelor și tehnicilor de conducere ambarcațiunilor de agrement Stand-up paddel
6.2. Competențe transversale	Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală Organizarea de programe de Învățarea cunoștințelor de vâslire de echilibru de a conduce Padell-ul

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unor cunoștințe privind particularitățile mediului acvatic și efectele sale asupra organismului în aplicarea programelor de agrement stand-up paddel
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea/ Învățarea conducerii Paddel-ui pe apă din genunchi pe apa Învățarea cunoștințelor de vâslire de echilibru de a conduce Padell-ul din picioare pe apa

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
1. Prezentare materialului didactic : Stand-up Paddel, vâsle 2. Metode salvare în caz de răsturnare salvarea sportivului recuperarea a padelei sau a vâslei 3. Învățarea deprinderilor motrice de vâslire pe uscat 4. Consolidarea deprinderilor motrice de vâslire pe placa de Paddel din genunchi, pe apă - coordonarea mișcării de vâslire cu respirația 5. Perfecționarea deprinderilor motrice de	Prelegere participativă.	

vâslire, coordonarea mișcării de vâslire cu ajutorul deprinderii echilibrului 6.Învățarea conducerii Paddel-ui pe apă din genunchi 7. Învățarea cunoștințelor de vâslire de echilibru de a conduce Padell-ul din picioare 8. Consolidarea conducerii ambarcațiunilor de agrement Stand-up paddel	Explicații însoțite de demonstrații.	
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

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			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță - participare în proporție de 60% la lecțiile practice, Sustinerea unui examen practic. Conducerea stand up paddel-ului din picioare pe o distanta de 25 m			

Titular
Drd. Bălțean Alexandru
Ioan

Asistent
Drd. Bălțean Alexandru
Ioan

Director Departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN