

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	PRACTICĂ ORIENTARE ȘI TURISM						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Domokos Martin, conf.dr. Nagel Adrian						
2.4. Anul de studii	2	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DS

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutorat					10
Examinări					3
Alte activități ...					5
3.7. Total ore studiu individual	98				
3.8. Total ore pe semestru	140				
3.9. Număr de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desf. a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Studenții vor avea echipament corespunzător • Prezența este obligatorie • Nu este permisă întârzierea la lucrările practice • Problemele medicale vor fi raportate înainte de începerea lucrărilor practice

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C.2- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).</p> <p>C.3- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C.4- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C.5- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p> <p>C.6- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cursul are menirea de a oferi studenților cunoștințe necesare pentru practicarea în condiții optime a turismului și orientării sportive, a organizării de concursuri de orientare, precum și a conducerii grupurilor în tabere, conștientizarea riscului și managementul acestuia.
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.¹¹-Să descrie elementele componente ale orientării și turismului;</p> <p>O.ap.¹²-Să identifice importanța dezvoltării orientării și turismului;</p> <p>O.at.¹³-Să argumenteze importanța practicării ramurii de sport orientare și turism la toate categoriile de populație;</p> <p>O.c.²¹-Să descrie caracteristicile principalelor elemente tehnice din orientare și turism;</p> <p>O.ap.²²-Să identifice importanța aplicării elementelor tehnice în orientare și turism;</p> <p>O.at.²³- Să argumenteze importanța practicării unei tehnici corecte a orientării și turismului pentru comunitate sau societate;</p> <p>O.c.³¹-Să descrie principalele caracteristici ale managementului în orientare și turism;</p> <p>O.ap.³²- Să prezinte importanța managementului în orientare și turism și impactul acestuia asupra societății și a mediului înconjurător;</p> <p>O.at.³³-Să argumenteze importanța promovării orientare și turismului ca activitate de masă pe toate canalele de comunicare.</p>

8. Conținuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Orientarea în teren cu și fără hartă, cu și fără busolă (2 ore) (O.at. ¹ , O.at. ² , O.at. ³ , O.c. ¹ , O.c. ² , O.c. ³ , O.ap. ¹ , O.ap. ² , O.ap. ³)	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/ fragmentată, exersarea, algoritimizarea	<p>Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse.</p> <p>Se lucrează frontal.</p> <p>Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.</p>

		Referințe: Soos, Gh., Sportul orientării, Craiova, 1993 Țigu Gabriela, Turismul montan, 1981
Găsirea posturilor pe un traseu definit într-o perioadă de timp (4 ore) (O.c. ¹¹ , O.ap. ¹² , O.at. ¹³ , O.c. ²¹ , O.ap. ²² , O.at. ²³)	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
Planificarea și pregătirea unui traseu montan (5 ore) (O.c. ¹¹ , O.ap. ¹² , O.at. ¹³ , O.c. ²¹ , O.ap. ²² , O.at. ²³)	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
Conducerea grupurilor în turismul montan - Leadership (3 ore) (O.c. ¹¹ , O.ap. ¹² , O.at. ¹³ , O.c. ²¹ , O.ap. ²² , O.at. ²³)	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
Aplicarea principiilor de turism ecologic – Leave no trace (5 ore) (O.c. ¹¹ , O.ap. ¹² , O.at. ¹³ , O.c. ²¹ , O.ap. ²² , O.at. ²³)	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
<p>Bibliografie Absolon, M. – Pokorny, T., Leave no Trace – outdoor skills and Ethics, Leave no trace, Inc., Boulder, Colorado, 2001 Drury, J.K – Bonney, B.F., The Backcountry Classroom – Lesson Plans for Teaching in the Wilderness, ICS Books, Inc. Merrillville, 1992 Heintz, D., Orientarea „Sportul pădurilor”, Editura Sport-Turism, 1975 Ford, P. – Blanchard J., Leadership and Administration of Outdoor Pursuits, Venture Publishing, Inc., 1993 Soos, Gh., Sportul orientării, editura Avrămeanca, Craiova, 1993 Țigu Gabriela, Turismul montan, Editura Uranus, București, 1981</p>		

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

- Conținuturile disciplinei sunt abordate în manieră inter-, intra-, trans- și/sau multidisciplinară astfel încât să stimuleze inițiativa, independența în gândire, analiza critică și gândirea creativă, care stau la baza formării la studenți a competențelor necesare cercetării științifice în domeniu, a competențelor profesionale și transversale necesare absolvenților pentru rezolvarea eficientă și creativă a problemelor și a situațiilor noi de muncă;

- Studenții vor dobândi deprinderi și abilități de folosire eficientă și corectă a teoriilor din educație prin aventură precum și a tehnicii specifice acestui sport, având capacitatea de a folosi alpinismul și escalada ca sport de masă și chiar la nivel competițional.
- Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina educație prin aventură, studenții vor dobândi abilitățile necesare aplicării ei în condiții variate conform programelor școlare în vigoare și corelat cu așteptările angajatorilor: Inspectoratul școlar Județean, Instituțiile de învățământ preuniversitar, asociații profesionale.

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. Seminar / laborator	Criteriul progresului O.c. ¹¹ , O.ap. ¹² , O.at. ¹³ , O.c. ²¹ , O.ap. ²² , O.at. ²³ , O.c. ³¹ , O.ap. ³² , O.at. ³³	Participare activă: Se înregistrează frecvența și valoarea implicării în procesul didactic precum și evaluarea din punct de vedere tehnic al procedeelelor învățate. Observarea curentă	90% probele practice;
	Criteriul performanței	Executarea procedeelelor în condiții de concurs	10 % - rezultat concurs

10.6. Standard minim de performanță

Trecerea prin toate procedeele învățate.

Nota finală trebuie să fie minim 5 pentru a îndeplini condițiile de trecere.

Absența la probele practice înseamnă absență de la examen.

Îndeplinirea criteriului de frecvență la lucrări practice (sarcină obligatorie) este o condiție de intrare în examenul practic.

Evaluarea în sesiunea de restanțe se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.

Cursul necesită costuri suplimentare suportate de către student: cazare, masă, transport, închiriere echipament.

Data completării
10.09.2019

Semnătura titularului de curs Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament