

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023 – 2024

Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Știința Sportului și a Educației Fizice
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Practică în activități de turism			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606S05I030	DS	III	5	2
Tipul de evaluare	Categororia formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen				
Titular activități curs	-			
Titular activități seminar / laborator / proiect	Asoc. dr. Tulpan Teodor			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Lucrări practice	Total
-	-	-	2	2
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Lucrări practice	Total ($NOAD_{sem}$)
-	-	-	28	28

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		-
Tutoriat:		4
Examinări:		2
Total ore alocate studiului individual ($NOSI_{sem}$)		30
Total ore pe semestru ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)		58

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	Nu este cazul
De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Nu este cazul
De desfășurare a sem/lab/pr	Nu este cazul

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Organizarea și desfășurarea de excursii și drumeții cu clasa de elevi, ca activități alternative extrașcolare prevăzute în programele școlare. Înstruirea elevilor privind tehnicile specifice orientării sportive și organizarea de întreceri folosind harta și busola.
Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor generale practico-metodice necesare organizării și desfășurării drumețiilor și excursiilor montane. Învățarea și perfecționarea tehnicilor de orientare în teren acoperit și descoperit, cu harta și busola.
Obiectivele specifice	Organizarea și desfășurarea drumețiilor montane și a concursurilor de orientare sportivă

8. Conținuturi

Lucrări practice	Metode de predare	Nr ore	Puncte
Aplicație în Parcul Subarini - identificarea și recunoașterea terenului după semnele convenționale. - stabilirea punctelor cardinale și a poziției obiectelor din teren în funcție de acestea. - orientarea hărții după teren și direcția nord. - distanța pe hartă și în teren. - stabilirea direcției de delapsare	explicația demonstrația exersarea corectarea	4	1
Concurs de orientare sportivă în Parcul Subarini Montarea posturilor. Transcrierea hărților. Organizația și desfășurarea concursului	explicația exersarea	4	1
Aplicație în Pădurea Dumbrava. - Perfecționarea tehnicii de orientare în teren acoperit, folosind harta și busola. - Instalarea unor trasee simple cu 5-7 posturi de control. - Parcurgerea unui traseu cu 5 – 7 posturi	demonstrația explicația exersarea corectarea	4	2
Drumeție de o zi pe traseul Sibiu-Rășinari-Prislop-Curmătura Măgurii-Vârful Măgura-Cisnădioara-Sibiu - identificarea traseelor turistice adecvate drumețiilor din zona de N-E a munților Cindrel.	exersarea explicația dialogul	8	3
Drumeție în munții Cindrel pe traseul: Sibiel-Valea Cetății sau Dealul Cetății-Poiana Godia- Vârful Comenzii-Cacova (Fântânele). Revenire la Sibiu cu trenul. - cunoașterea obiectivului turistic pe care îl reprezintă comuna Sibiel, așezare reprezentativă din Mărginimea Sibiului; - vizitarea muzeului de icoane pe sticlă și a ruinelor cetății medievale; - identificarea traseelor turistice care pornesc din Sibiel și duc în zona înaltă a munților Cindrel.	exersarea explicația dialogul	8	3
Referințe bibliografice recomandate: Nan, I., D., <i>Activitățile motrice în timpul liber</i> , Editura „Universității Lucian Blaga”, Sibiu, 2014; Nan, I., D., <i>Caiet de lucrări practice pentru orientare sportivă și turismul montan</i> , Editura „Universității Lucian Blaga”, Sibiu, 2013;			

Referințe bibliografice suplimentare:

Heintz, D., *Orientarea trecut, prezent și viitor*, Editura Tipotrib, Sibiu, 1996.

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

Organizarea și desfășurarea drumețiilor și a orientării sportive conform cerințelor MEC, a Inspectoratelor Școlare și asociațiilor sportive.

10. Evaluare




Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Lucrări practice	Participarea la activitățile practice	Însumarea punctelor acordate fiecăi activități practice	50 %	CEF
	Înțelegerea și aplicarea tehnicilor de utilizare a hărții și a busolei, și a logisticii organizării drumețiilor montane	colocviu	50 %	CEF
Standard minim de performanță:				
5 puncte echivalentul notei 5				

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: | 2 | 9 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 3 |

Data avizării în Departament: | 1 | 0 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 3 |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Asist. dr. Tulpan Teodor	
Responsabil program de studii	Lector univ. dr. Ioan Hășmașan	
Director de departament	Lector univ. dr. Voichița Gheoca	

¹ Licență / Master

¹ 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

¹ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

¹ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

¹ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

¹ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial;

N=Neasistată

¹ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

¹ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

¹ Între 7 și 14 ore

¹ Între 2 și 6 ore

¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹ Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_c + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_c + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_c/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹ Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

¹ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹ Din planul de învățământ

¹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

¹ Titluri de capitole și paragrafe

¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

¹ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

¹ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

¹ Alte tipuri de activități practice specifice

¹ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

¹ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică