

FIȘA DISCIPLINEI*
2024-2025

1. 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 turistice			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606S05I030	DS	III	5	2
Tipul de evaluare	Categoría formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen				
Titular activități curs	-			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	As. univ. dr. Tulpan Teodor-Petru			

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

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Prorector Programe Academice

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. Instruirea 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.
Competențe digitale	Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă; Utilizarea platformelor de tip e-learning.

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 deltapasare .	explicația demonstrația exersarea corectarea	4	1
Concurs de orientare sportivă în Parcul Subarini Montarea posturilor. Transcrierea hărților. Organizarea 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 – Cisnădioara - 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: Sibiu – Păltiniș – Canton Muncel -	exersarea	8	3

Vârful Bătrâna -Păltiniș - Sibiu; - cunoașterea obiectivului turistic pe care îl reprezintă Păltinișul; - identificarea traseelor turistice care pornesc din Păltiniș și duc în zona înaltă a munților Cindrel.	explicația dialogul		
Referințe bibliografie 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 bibliografie suplimentare: Heintz, D., <i>Orientarea trecut, prezent și viitor</i> , 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

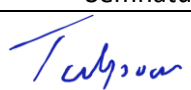
Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Lucrări practice	Participarea la activitățile practice	Însumarea punctelor acordate fiecărei activități practice	50 %	CEF
	Înțelegerea și aplicarea tehnicilor de utilizare a hărții și a busolei, și a logisticii organizării 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: 24.09.2024

Data avizării în Departament: 1.10.2024

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Asist. univ. dr. Tulpan Teodor-Petru	
Responsabil program de studii	Lect. univ. dr. Ioan Hășmășan	
Director de departament	Lect.univ.dr Tăușan Ioan	



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Prorector Programe Academice
