

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Practică în activități de turism	Cod	FSTI.MFE.EFS.L.DS.5.0003.V-3.4
2.2. Titular activități de curs			
2.3. Titular activități practice	Asistent univ. dr. TULPAN TEODOR		
2.4. An de studiu ²	3	2.5. Semestrul ³	5
2.6. Tipul de evaluare ⁴	Verificare		
2.7. Regimul disciplinei ⁵	0	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	DS

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
-	-	-	-	3	3
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
-	-	-	-	42	42
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					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					6
Tutoriat ⁹					-
Examinări ¹⁰					3
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ (NOSIsem)					33
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					42
3.5. Total ore pe semestru ¹² (NOADsem + NOSIsem)					75
3.6. Nr ore / ECTS					15
3.7. Număr de credite ¹³					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ^{xiv}	Nu este cazul
4.2. Competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ^{xv}	
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ^{xvi}	Nu este cazul

6. Rezultate ale învățării^{xvii}

Numărul de credite alocat disciplinei: 3				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. Studentul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particula-ritățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.4. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5. Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.3.1. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1. Creează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1. Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.	1
RÎ 2	Studentul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.	1

RÎ 3	Studentul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.	1
---------	---	--	--	---

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

7.1. Obiectivul general	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.
7.2. Obiectivele specifice	Organizarea și desfășurarea drumețiilor montane și a concursurilor de orientare sportivă

8. Conținuturi

8.1. Curs ^{xviii}	Metode de predare ^{xix}	Nr. ore
Total ore curs:		

8.2. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar ^{xx} / 8.2.b. Laborator ^{xxi} / 8.2.c. Proiect ^{xxii})	Metode de predare	Nr. ore
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 depășire .	Explicația, demonstrația Exersarea, corectarea	4
Concurs de orientare sportivă în Parcul Subarini Montarea posturilor. Transcrierea hărților. Organizarea și desfășurarea concursului	Explicația, exersarea	4
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.	Explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	4
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.	Explicația, demonstrația Exersarea, corectarea	8
Drumeție în munții Cindrel pe traseul: Sibiu – Păltiniș – Canton Muncel - 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, demonstrația Exersarea. corectarea	8
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. 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; Nan, I., D., <i>Activitățile motrice în timpul liber</i> , Editura „Universității Lucian Blaga”, Sibiu, 2014;
---	---

9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Heintz, D., Orientarea trecut, prezent și viitor, Editura Tipotrib, Sibiu, 1996.
--	--

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului^{xxiii}

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

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ^{xxiv}
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ^{xxv} :	%	50 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ^{xxvi} :	%		
		Evaluare finală:	% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor			50 % (minim 5)	
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	•		% (minim 5)	
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	•		% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță ^{xxvii}					

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Asistent univ. dr. Tulpan Teodor	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Hășmașan Ioan	
Director Departament	Lect. univ. dr Tăușan Ioan	

¹ Licență / Master

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

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

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² 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.). De asemenea, se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{NOCPsPD \times C_C + NOApSPD \times C_A}{TOCPsDP \times C_C + TOApSDP \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

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

^{xiv} Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

^{xv} Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

^{xvi} Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

^{xvii} Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

^{xviii} Titluri de capitole și paragrafe

^{xix} Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

^{xx} Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

^{xxi} Demonstrație practică, exercițiu, experiment

^{xxii} Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

^{xxiii} Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

^{xxiv} CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

^{xxv} Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

^{xxvi} Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

^{xxvii} Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.