



**MINISTERUL EDUCAȚIEI**  
**UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD**  
 310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR  
 Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070  
<http://www.uav.ro>; e-mail: [rectorat@uav.ro](mailto:rectorat@uav.ro)  
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD</b>
1.2. Facultatea	<b>de Educație Fizică și Sport</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație fizică și sport</b>
1.5. Anul universitar	<b>2022-2023</b>
1.6. Ciclu de studii	<b>Licență</b>
1.7. Specializarea / Programul de studii	<b>Educație fizică și sportivă</b>
1.8. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență (IF)</b>

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BIAS4012 Stagiul de practică în activități de turism</b>
2.2. Titular Plan învățământ	<b>Drd Petran Denis</b>
2.3. Asistent	<b>Drd Petran Denis</b>
2.4. Anul de studiu	<b>2</b>
2.5. Semestrul	<b>2</b>
2.6. Tipul de evaluare	<b>EC</b>
2.7. Regimul disciplinei	<b>Ob</b>

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>3</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>0</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>3</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>42</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>0</b>
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	<b>42</b>
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>12</b>

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	3
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	8
3.4.4. Tutoriat	4
3.4.5. Examinări	1
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	5
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	3

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	- Parcurgerea disciplinei Stagiul de practică în activități de turism
4.2. Precondiții de competențe	- Cunoașterea elementelor de orientare sportivă prezente în regulamentul tehnic al FRO

**5. Condiții necesare** (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	- participarea cu echipament adecvat și alimentatie adaptată, la activitățile care se desfășoară într-o tabără de corturi în stațiunea Moneasa, jud. Arad; - respectarea de către fiecare student a regulamentului de desfășurare a cursului practic în natură
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

**6. Competențele specifice acumulate** (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<b>C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit)</b> <b>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit)</b>
6.2. Competențe transversale	<b>CT1 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 (1 credit)</b>

**7. Obiectivele disciplinei** (acolo unde este cazul)

7.1.	<b>1. Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a disciplinei Turism și orientare ca mijloc important al educației fizice școlare;</b>
------	---

Obiectivul general al disciplinei	<b>2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice Turismului și orientării;</b> <b>3. Formarea deprinderii de aplicare în practica pe teren a cunoștințelor privind cunoașterea formelor de relief și marcarea acestora pe hartă și utilizarea unor instrumente ajutătoare (busola, GPS, etc).</b> <b>4. Realizarea profilului profesorului de educație fizică.</b>
7.2. Obiectivele specifice	<p>Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice necesare practicării Turismului și orientării, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare;</p> <p><b>2. Să dezvolte la un nivel superior deprinderile motrice de bază și specifice Turismului și orientării;</b></p> <p><b>3. Să contribuie la dezvoltarea capacității de coordonare a segmentelor și a întregului corp în mișcare, perfecționarea schemei corporale, dezvoltarea echilibrului, coordonării, capacității de orientare în spațiu și natură și a dirijării precise a mișcărilor;</b></p> <p><b>4. Să dezvolte simțul orientării în natură pe trasee diferite în timpul competițiilor dar și în timpul liber.</b></p> <p><b>5. Obisnuirea de a se orienta cu harta, folosind marcaje turistice, busola, GPS, semne naturale;</b></p> <p><b>6. Parcurgerea și obisnuirea cu organizarea unui traseu de orientare sportivă sub forma de concurs individual.</b></p>

#### 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
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
<p>Premergător cursului (minim 20 de zile) informarea participanților asupra echipamentului și alimentelor necesare, posibilități de transport, loc de întâlnire, persoane de contact; Amenajarea unei tabere de corturi și a locului de campare într-o excursie; Prezentarea zonei din punct de vedere geografic, geologic, hidrografic, al florei și faunei. Învățarea lucrului cu busola și harta turistică, învățarea semnelor convenționale și a marcajelor turistice, inițierea în probleme de ecologie turistică Orientarea în teren, prin recunoaștere sau după marcaje, realizat în grup, pentru observarea formelor de relief și caracteristicile terenului parcurs. Parcurgerea unor trasee turistice și vizitarea unor obiective întâlnite pe traseu (lungime 10-20 km) Realizarea de programe de destindere și relaxare în perioada de campare la baza de corturi (jocuri de tabara, competiții, program artistic, s.a.) Parcurgerea individuală a unui traseu de orientare sportivă (lungime 5-8 km, cu 8-12 posturi de control, 200-600 metri diferență de nivel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expunerea, Demonstrația, Dezbateri</li> <li>Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații</li> </ul>	<p>4 ore 6 ore 6 ore 6 ore 8 ore 14 ore 8 ore 4 ore</p>
8.6 Bibliografie Laborator <p><b>1. Derlogea, S., 2003, Manual de supraviețuire – Editura Amaltea, București;</b></p> <p><b>2. Dragnea, A., Bota, A., 1999. Teoria activităților motrice. Editura didactică și pedagogică, București,</b></p> <p><b>2. Gureanu, D., 2005, Monografia turistică montană a județului Arad – Editura Carmel Print, Arad;</b></p> <p><b>3. Hattingh, G., 2003, Outdoor survival – Editura Connnaught, Londra;</b></p> <p><b>4. Heintz, D., 1975, Orientarea „Sportul Pădurilor”, Editura Sport-Turism, București;</b></p>		

5. Nicolae, R. – coord., Scarlat, E., 2004. **Indrumar turistic de tabara**. Editura didactica si pedagogica, Bucuresti,  
 6. Soos, G., 1993, **Sportul orientării**, Editura Armeanca, Craiova;  
 7. Ticleanu, M., 1984, **Orientare de performanță**, Editura Sport – Turism , București;  
 8. [www.alpinet.ro](http://www.alpinet.ro) ,  
 9. [www.condorclub.ro](http://www.condorclub.ro) ,  
 10. [www.floaredecolt.ro](http://www.floaredecolt.ro)

8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

#### 9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

#### 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	- Participare la cursul de orientare la Moneasa. - Cunoașterea noțiunilor și folosirea terminologiei specifice domeniului; -Capacitatea de aplicare a cunoștințelor în lecția de educație fizică - Cunoștințe/ deprinderi practice acumulate	-Examen practic (traseu de orientare) -Referate pe parcursul semestrului - Evaluare pe parcurs (implicare și conducerea unor activități în tabă	30% 30% 40%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță  - prezență minim 50 % la Lp, - parcurgerea traseului de orientare sportiva prestabilit în zona localității Moneasa; - referatul realizat și susținut respectând tematica cu subpunctele aferente, în cadrul orelor practice, admis cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă.			

Titular	Asistent	DIRECTOR DEPARTAMENT	DECAN
Drd Petran Denis	Drd Petran Denis	Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu	Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI