



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIBD2015 Stagiul de aplicații practice în mediul montan
2.2. Titular Plan învățământ	Drd Petran Denis
2.3. Asistent	Drd Petran Denis
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	0
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	4
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	0
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	12

3.4.4. Tutoriat	14
3.4.5. Examinări	1
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	54
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	- Parcurgerea disciplinei Stagiul de aplicații practice în mediul montan
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	C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare
6.2. Competențe transversale	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)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	1. Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a disciplinei Turism și orientare ca mijloc important al educației fizice școlare; 2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice Turismului și orientării; 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). 4. Dobândirea de informații referitoare la facilități de recuperare în stațiunile balneoclimaterice.
7.2. Obiectivele	1.Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice necesare practicării Turismului și orientării, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare; 2. Să dezvolte la un nivel superior deprinderile motrice de bază și specifice Turismului și orientării; 3. Să contribuie la dezvoltarea capacității de coordonare a segmentelor și a întregului corp în

specifice	<p>mişcare, perfecționarea schemei corporale, dezvoltarea echilibrului, coordonării, capacității de orientare în spațiu și natură și a dirijării precise a mișcărilor;</p> <p>4. Să dezvolte simțul orientării în natură pe trasee diferite în timpul competițiilor dar și în timpul liber.</p> <p>5. Obisnuirea de a se orienta cu harta, folosind marcaje turistice, busola, GPS, semne naturale;</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 dar și a factorilor de cură și tratament: aer, ape geotermale, soare/ lumină, sol/ namol, etc. . Acomodarea cu harta turistică, învățarea semnelor convenționale și a marcajelor turistice, inițierea în probleme de ecologie turistică Vizitarea unor baze de recuperare și tratament cu observarea procedurilor și metodelor de recuperare și tratament în diverse afecțiuni. Parcurgerea unor trasee montane și vizitarea unor obiective turistice întâlnite pe traseu (lungime 10-20 km) Realizarea de programe de destindere și relaxare în perioada de campare la baza de corturi (jocuri de tabară, 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>	<p>• Expunerea, Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații.</p>	<p>2 ore 2 ore 4 ore 4 ore 5 ore 5 ore 4 ore 2 ore</p>
8.6 Bibliografie Laborator		
<p>1. Derlogea, S., 2003, Manual de supraviețuire – Editura Amaltea, București ;</p> <p>2. Dragnea, A., Bota, A., 1999. Teoria activităților motrice. Editura didactică și pedagogică, București,</p> <p>3. Gureanu, D., 2005, Monografia turistică montană a județului Arad – Editura Carmel Print, Arad;</p> <p>4. Hattingh, G., 2003, Outdoor survival – Editura Connaught, Londra;</p> <p>5. Heintz, D., 1975, Orientarea „Sportul Pădurilor”, Editura Sport-Turism, București;</p> <p>6. Nicolae, R. – coord., Scarlat, E., 2004. Indrumar turistic de tabară. Editura didactică și pedagogică,</p> <p>7. Soos, G., 1993, Sportul orientării, Editura Armeanca, Craiova;</p> <p>8. Ticleanu, M., 1984, Orientare de performanță, Editura Sport – Turism, București;</p> <p>9. www.alpinet.ro</p> <p>10. www.condorclub.ro</p> <p>11. www.floaredecolt.ro.</p>		
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	- Participare la cursul de aplicatii montane de 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 tabără)	30%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță 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

Drd Petran Denis

Asistent

Drd Petran Denis

Director Departament

Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu

DECAN

Conf. univ. dr. Viorel-Petru ARDELEAN