

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI AGREMENT ÎN TURISM/ Profesor de educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		PRACTICĂ ÎN ACTIVITATEA DE AGREMENT TURISTIC					
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar / LP		Lect.univ.dr. POP GABRIELA MARIA					
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DSIN

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs		3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar/LP	48
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități:					10
3.7 Total ore studiu individual		102			
3.8 Total ore pe semestru		150			
3.9 Numărul de credite		6			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 De curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Materiale specifice sporturilor planificate

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ● Cunoașterea tehnicii și metodicii sporturilor incluse în programul de practică. ● Cunoașterea infrastructurii specifice practicării sporturilor de agrement incluse în curriculumă. ● Însușirea regulamentului specific sporturilor de agrement incluse în practică. ● Utilizarea și întreținerea corectă a materialelor și echipamentelor specifice sporturilor incluse în programul de practică. ● Însușirea procedurilor didactice și pedagogice de predare a sporturilor de agrement incluse în practică.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ● Dezvoltarea performanței adaptative. ● Dezvoltarea abilităților de comunicare și integrare socială. ● Dezvoltarea abilităților de întrajutorare și supraviețuire.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> ● Însușirea tehnicii și metodicii sporturilor de agrement outdoor.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificarea principalelor categorii de sporturi practicate în natură prin prisma elementelor definitorii ale fiecărei categorii . ● Familiarizarea cu terminologia specifică activităților fizice de tip outdoor. ● Competențe tehnico-metodice care să confere cursantului capacitatea de practicare și de predare a sporturilor montane. ● Capacitatea de a proiecta, organiza și conduce activități sportive practicate în natură. ● Noțiuni de securitate necesare desfășurării activităților sportive practicate în natură precum și noțiuni de prim ajutor medical.

8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Schi alpin - aplicarea cunoștințelor acumulate anterior, aferente cursului de schi - teorie și practică; - formarea deprinderilor de predare și de coordonare a unui grup.	Activități practice	8 ore
2. Turism nautic - aplicarea cunoștințelor acumulate anterior, aferente cursului de sporturi nautice;	Activități practice	8 ore

- formarea deprinderilor de predare și de coordonare a unui grup.		
3. Ciclismul montan - familiarizarea cu bicicletele de diferite tipuri, cu terminologia specifică: - downhill-ul, amortizare, escamotare, virare; - freerider-ul. -noțiuni de dozare a efortului specific; - reguli de reglare, dotare, întreținere a echipamentului; - formarea deprinderilor de predare și de coordonare a unui grup.	Activități practice	8 ore
4. Escalada - aplicarea cunoștințelor acumulate anterior, aferente cursului practic de escaladă; - formarea deprinderilor de predare și de coordonare a unui grup.	Activități practice	8 ore
5. Golf - Driving Range: - însușirea loviturilor în funcție de tipul de crosă - parcurgerea unui traseu pentru jocul de golf (9cupe); - formarea deprinderilor de predare și de coordonare a unui grup.	Activități practice	8 ore
6. Turism montan - aplicarea cunoștințelor acumulate anterior, aferente cursului practic de turism montan; - formarea deprinderilor de predare și de coordonare a unui grup.	Activități practice	8 ore
		Total 48 ore

Bibliografie

1. AFIT (Agence française de l'ingénierie touristique), (1995): L'escalade entre sport et tourisme, Paris;
2. Crowther, N., (1996): The ultimate Mountain Bike Book;
3. Downs, T., (2005): Bicycle, Maintenance & Repair for road & mountain bikes, Rodale Publisher;
4. Egon D., (1998), All Terrain Skiing, World Leisure Corporation, Hampstead;
5. Fortin, F., (Ed.), (2003): Sports: The complete visual reference, Firefly Books;
6. Ganea, I. V., (2006): Managementul agrementului în natură, Ed. NapocaStar, Cluj-Napoca, ;
7. Ganea V., Pop G.M., Pop H.,(2006): Îndrumar metodic pentru organizarea unui curs practic de turism și orientare sportivă;

8. Ganea, I., V., (2008): Strategie în direcția promovării unor discipline noi în cadrul Curriculei Facultăților de Educație Fizică și Sport, Revista sesiunii „International, Conference of Phisycal Activity and Sport Science”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca;
9. Honceriu, C., Massiera, B., (2005): Teambuilding-60 de situații sportive și recreative, Ed. Univ. „Sophia Antilpois”, Nice;
10. Honceriu, C., Mihai, E., (2007): Îndrumar practico-metodic de turism și orientare turistică, Ed. Univ. Al. I. Cuza, Iași;
11. Lewis, B., (1993): Shots for lower scoring, Bramley Books, Malaysia;
12. Lopes, B., McCormack, L., (2005): Mastering Mountain Bike Skills;
13. Microsoft Encarta Online Encyclopedia, (2001): Skiing;
14. Pollack, P., (2003): Sporturi extreme - Schi, Ed. National Geographic;
15. Saunders, V., (1999): Manuel Du Golf. Edition Solar, Paris;
16. Saunders, V., (2006). The Golf Handbook, Three Rivers Press, New York, Third Edition;
17. Vasile, M., (1986),: Turism și alpinism în Cheile-Turzii, Ed. Sport-Turism, București;
18. Verdier, J-P., (2002): Escalade, s`initier et progresser, Edition Amphora, Paris;
19. Viehmann I., (2004): Speologie generală, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Lucrări Practice	Punerea în practică a modelelor specifice.	Evaluare practică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci) la toate formele de evaluare.			

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr. POP GABRIELA MARIA

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Pop Ioan Nelu