

FIȘA DISCIPLINEI
Activități motrice de timp liber - Alpinism, escalada, rafting
Anul universitar 2016-2017

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Performanță în Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	EFS / profesor în învățământul gimnazial (COR233001), profesor în învățământul primar (COR234101)

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	Activități motrice de timp liber - Alpinism, escalada, rafting
2.2	Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Daniel Roșu
2.3	Titularul activităților de laborator	Conf.univ.dr. Daniel Roșu
2.4	Anul de studii	III
2.5	Semestrul	2
2.6	Tipul de evaluare	C
2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	laborator	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	laborator	14
Distribuția fondului de timp								
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								
Tutoriat								6
Examinări								7
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual			27				
3.8	Total ore pe semestru			75				
3.9	Număr de credite			3				

3. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

4. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	- sala curs, echipamente pentru exemplificare
5.2	De desfășurare a seminarului/labor.	Panou cataramare, traseu montan cu asigurări, apă curgătoare de munte

5. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe/ vârstă
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 CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1.Familiarizarea cu atitudinile, practicile și metodele de organizare, desfășurare și monitorizare a unor programe de aventură în condiții de siguranță, pentru diferite tipuri de persoane (copii, elevi, tineri adulți, vârstnici) 2. Dezvoltarea unei atitudini generale de prevenție în disciplinele outdoor
7.2 Obiectivele specifice	1. Înțelegerea etapelor de organizare a activităților de timp liber 2. Însușirea tehnicilor uzuale de cățărare și asigurare, utilizarea ambarcațiunilor pe râuri de munte

7. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1 Activitățile de timp liber, limite și perspective	2	Prelegere, dezbateri, expunerea,	Calculator, videoproiector, echipamente
2 Locații în România pentru activități de timp liber	2		
3 Educația experiențială-Modelul lui Priest în definirea	2		

	programelor experiențiale		exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, video proiecție	specializate de outdoor
4	Modelul teoretic al lui Watters în abordarea programelor de timp liber	2		
5	Sportul extrem	2		
6	Alpinism si Escalada	2		
7	Sporturi de apa-rafting	2		

Bibliografie

1. Derlogea S., Teambuilding, Editura Amaltea, 2006
2. Frazzei F., Manual pentru turismul de munte, Cartea Universitară, 2004
3. Greenaway, R. (1997), High Quality Adventure For All, *Horizons*
4. Maftai I., ABC turistic montan, Polirom, 2003.
5. Lascu C., Ghidul turismului de aventură, Editura House of ghides, 2006
6. Pelin F., Stroe S., Vasilescu D., Excursii și drumeții, Ed Discobolul, 2010
7. Priest S., *Experiencia*, retrieved from <http://www.tarrak.com/EXP/exp.htm>
8. Ron Watters, (1987), A Model Theory Of Outdoor Programming Approaches, in the *Outdoor Program Handbook*, Idaho State University Press, Pocatello, 1986, pp. 13-2
9. Royal Society for the Prevention of Accidents (ROSPA), (2012), *Planning and Leading Visits and adventurous Activities*, p.9-50
10. Roșu D., Tehnici de animare – Team-building montan, Universitaria Craiova, 2008
11. Roșu D., Note de curs, uz intern, 2016

8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Aplicații de campare la cort: montarea și demontarea cortului, înnoptarea la cort, Prepararea hranei, focul și regulile lui	2	Aplicatie practica de alpinism cataramare in arealul Valea lui Stan, Jud Arges Aplicatie practica de rafting in arealul Valea Siriului, Buzau	Echipament montan, corzi, carabiniere, barci pneumatice, vase, echipament neopren, casca, vesta salvare
2	Deplasarea pe munte: reguli, forme de deplasare	2		
3	Deplasarea si securizarea in traseu de tip Via ferrata	2		
4	Salvarea în munți Organizarea salvării în funcție de anotimp Reguli de prim ajutor, imobilizări și transportul răniților	2		
5	Norme și recomandări pentru executarea marșurilor turistice Măsurile ecologice în munte	2		
6	Pregătirea echipamentului pentru rafting, intavarea principalelor proceduri de plutire, vaslire si salvare	2		
7	Aplicatie Rafting pe Valea Siriului	2		

Bibliografie

1. Royal Society for the Prevention of Accidents (ROSPA), (2012), *Planning and Leading Visits and adventurous Activities*, p.9-50
2. Roșu D., Tehnici de animare – Team-building montan, Universitaria Craiova, 2008
3. Roșu D., Note de curs, uz intern, 2016

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

Colaborarea cu Salvamont Curtea de Arges- pt aplicatia practica de alpinism
Colaborare cu Team Adventure Romania si Mares Events- pt aplicatia practica de rafting

9. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Portofoliu de curs Evaluari periodice	Evaluare portofoliu Evaluarea interventiilor studenților	20% 20%
10.5 Laborator	Prezență practice Activitate participativă Evaluare practica a nivelului de instruire	Probe practice	10% 20% 30%
10.6 Standard minim de performanță	Aplicarea achizițiilor în rezolvarea practică a unor situații simple de securizare-asigurare în teren specific activităților outdoor		

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

.....sept.....

.....

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului

Director de departament

Director de departament

..... sept.....

(prestator)

(beneficiar)

Prof. univ dr. Marian Crețu

Prof. univ. dr. Ionela Niculescu

