

FIȘA DISCIPLINEI
Activități motrice de timp liber - Alpinism, escalada, rafting
Anul universitar 2023-2024

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și 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 in învățământul gimnazial (COR233002)

2. Date despre disciplină

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

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								10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								13
Examinări								4
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	47						
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 cățărare, traseu montan cu asigurări, sala bouldering.

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.
Competențe transversale	

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 aventura în condiții de siguranță, pentru diferite tipuri de persoane (copii, elevi, tineri adulți, vârstnici). 2. Dezvoltarea unei atitudine 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	Concepte din domeniul activităților motrice de timp liber	2	Prelegere	Calculator,
2	Educația cu ajutorul aventurii	2	dezbateri,	videoproiector,

3	Alpinism, escaladă, cățărare	2	expunerea, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, video proiecție	echipamente specializate de outdoor
4	Jocuri sportive de plajă/de sală/teren redus	2		
5	Rafting	2		
6	Scufundări	2		
7	Sporturi extreme	2		

- Bibliografie
1. Roșu D., Note de curs, uz intern, 2016.
 2. Winter, Ștefan, Cățărări și bouldering: tehnici de cățărare și asigurare pentru începători, Editura M.A.S.T., 2014.
 3. Dagmar, Andres – Brummer, Scufundarea liberă (fără respirație), Editura M.A.S.T. 2015.
 4. Enache I-S., AMTL - Suport de curs, 2023.

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	Aplicație practică de alpinism cățărare în arealul Valea lui Stan, Jud Argeș Aplicație practică de rafting în arealul Valea Siriului, Buzau	Echipament montan, corzi, carabiniere, bărci pneumatice, vâsle, echipament neopren, casca, vesta salvare.
2	Deplasarea pe munte: reguli, forme de deplasare	2		
3	Deplasarea și securizarea în 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 marcajelor turistice Măsurile ecologice în munte	2		
6	Pregătirea echipamentului pentru rafting, învățarea principalelor proceduri de plutire, vâslire și salvare	2		
7	Aplicație Rafting pe Valea Siriului/ aplicație Valea lui Stan	2		

- Bibliografie
1. Royal Society for the Prevention of Accidents (ROSPA), (2012), *Planning and Leading Visits and adventurous Activities*, p.9-50
 2. Dagmar, Andres – Brummer, Scufundarea liberă (fără respirație), Editura M.A.S.T. 2015.
 3. Roșu D., Note de curs, uz intern, 2016.
 4. Enache I-S., AMTL - Suport de curs, 2023.

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

Colaborarea cu Salvamont Curtea de Argeș - pentru aplicația practică de alpinism
Colaborare cu Team Adventure Romania și Mares Events - pentru aplicația practică 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	Evaluare portofoliu	20%
	Evaluări periodice	Evaluarea intervențiilor studenților	10%
10.5 Laborator	Prezență practice	Probe practice	20%
	Activitate participativă		20%
Colocviu			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
29 septembrie 2023

Titular disciplină,
Lect. univ. dr. Enache Sebastian

Titular de seminar,
Lect. univ. dr. Enache Sebastian

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29 septembrie 2023

Director de departament,
(prestator)
Conf. univ. dr. Mihailescu Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf. univ. dr. Mihailescu Liviu