

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 | JOCURI SPORTIVE |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT |
| 1.5 Ciclul de studii | LICENȚĂ |
| 1.6 Programul de studiu / Calificarea | SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizica |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---------------|---|------------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI - SCHI | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Lector. univ. dr. POP GABRIELA | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar / LP | Lector. univ. dr. POP GABRIELA | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | III | 2.5 Semestrul | V | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | DS |

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

| | | | | | |
|--|----|--------------------|----|----------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | Din care: 3.2 curs | 2 | 3.3 seminar/LP | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | Din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/LP | 28 |
| Distribuția fondului de timp: | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 25 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 25 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 25 |
| Tutoriat | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: | | | | | 12 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | 94 | | | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | 56 | | | |
| 3.9 Numărul de credite | | 6 | | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> Să parcurgă disciplina Schi-teorie si practica |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică schiului |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 De desfășurare a cursului | <ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului, L.P. | <ul style="list-style-type: none"> Domeniu schiabil, de preferința Predeal |

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (SPM) • C.3. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport |
| Competențe transversale | |

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

| | |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu grupe de copii și juniori |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea și utilizarea metodelor și mijloacelor de selecție și orientare la nivelul copiilor și juniorilor • Cunoașterea tehnologiei pentru însușirea mijloacelor și metodelor de învățare și consolidare a elementelor și procedeele tehnice din schi Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor. • Capacitatea de proiectare, conducere și evaluare de lecții metodice cu teme specifice din schi |

8. Conținuturi

| 8.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------|------------|
| 1. Mecanisme de declanșare a ocolirilor. Procedee tehnice perfecționate | Curs interactiv | 4 ore |
| 2. Predeal și împrejurimi – model autohton de turism și agrement hibernal. Școala de iarnă și formarea de resurse umane pentru agrement și turism | Curs interactiv | 4 ore |
| 3. Întreținerea materialelor de schi. Calitatea zăpezii. Ceruirea | Curs interactiv | 4 ore |
| 4. Particularitățile învățării schiului în agrement și turism | Curs interactiv | 4 ore |

| | | |
|--|-----------------|---------------------|
| 5.Dezvoltarea fizică, psihică, socială, emoțională a copilului | Curs interactiv | 4 ore |
| 6.. Caracteristicile primelor stadii ale învățării schiului (6-8 ani) Caracteristicile stadiului de învățare a schiului (9-12 ani) Caracteristicile stadiului de învățare a schiului (13-18 ani) | Curs interactiv | 4 ore |
| 7. Soluții practice privind rezolvarea pedagogică a problemelor de comportament care pot să apară în timpul învățării schiului. Sisteme de acționare pentru învățarea schiului | Curs interactiv | 4 ore |
| | | Total 28 ore |

Bibliografie

- 1.GANEA IOAN VIRGIL, ȚĂLNARIU DANIELA, GANEA VIRGIL, Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Ed. Accent, Cluj-Napoca, 2007
- 2.ALEXE NICU, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1993
- 3.BARABAȘ N., GANEA I. V., Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995
- 4.FORȚIU A., CÂRSTOCEA V., Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985
- 5.ȘTEFĂNESCU HOREA, Optimizarea pregătirii în schiul alpin actual, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca, 2010

| 8.2 Seminar / LP | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------------|---------------------|
| 1. Reactualizarea deprinderilor motrice de bază din schiul alpin: alunecarea tăiată, poziții de compensarea forței centrifuge | Explicație,demonstratie | 4 ore |
| 2.Perfecționarea procedeele tehnice de ocolire și a mecanismelor de declanșare a acestora. | Explicație,demonstratie | 4 ore |
| 3. Adaptarea procedeele tehnice la diferitele grade de înclinații ale pârtiilor. (schi tehnic pe porțiuni de pârtie).. | Explicație,demonstratie | 4 ore |
| 4.Individualizarea antrenamentului pe individ și nivele de vârstă diferite. (sarcini individuale de lucru) | Explicație,demonstratie | 4 ore |
| 5.Tehnică: Virajul de slalom uriaș pe trasee marcate. Tipuri de șerpuiți în trasee de slalom. | Explicație,demonstratie | 4 ore |
| 6. Traseu aplicativ | Explicație,demonstratie | 8ore |
| | | |
| | | Total 28 ore |

Bibliografie

- 5.GANEA IOAN VIRGIL, ȚĂLNARIU DANIELA, GANEA VIRGIL, Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Ed. Accent, Cluj-Napoca, 2007
- 6.ALEXE NICU, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1993
- 7.BARABAȘ N., GANEA I. V., Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995
- 8.FORȚIU A., CÂRSTOCEA V., Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985
- 5.ȘTEFĂNESCU HOREA, Optimizarea pregătirii în schiul alpin actual, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca, 2010

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|---|--|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor tehnice-specifice Atletismului | Evaluare scrisă | 60% |
| 10.5 Seminar/LP | Cunoașterea în detaliu a terenurilor și a regulamentelor de omologare pt competițiile sportive | Evaluare practică | 30% |
| 10.6 . Standard minim de performanță | | | |
| Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar | | | |

Semnătura titularului de curs

Lector. univ. dr. POP GABRIELA

Semnătura titularului de seminar

Lector. univ. dr. POP GABRIELA

Semnătura directorului de departament

Conf.univ. dr. POP IOAN NELU