

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	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/Antrenor într-o ramură sportivă/Profesor educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICA ÎN CENTRE DE INITIERE ÎN 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	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	30	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar	30
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități:					3
3.7 Total ore studiu individual	45				
3.8 Total ore pe semestru	30				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Să parcurgă disciplina Scchi – 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 video proiecție; Suport curs, acces Internet, videoproiector și computer, fotocopii; Exemple de studii de caz efectuate anterior
5.2 De desfășurare a seminarului	<ul style="list-style-type: none"> Echipament de schi; Pârtie; Materiale necesare pregătirii traseelor de lucru.

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.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport • C.5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea performanței adaptative • Dezvoltarea abilităților de comunicare și integrare socială

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prin instruirea copiilor și juniorilor.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea particularităților lucrului cu copiii în sportul de performanță. • Adaptarea metodelor de antrenament sportiv pe ramura de sport aleasă (Schi). • Verificarea propriei inclinații pentru activitatea în sportul de performanță. • Însușirea aspectelor manageriale specifice cluburilor școlare sportive.

8. Conținuturi

8.2 /LP	Metode de predare	Observații
1. Mecanisme de declanșare a ocolirilor		2ore
2. Procedee tehnice perfecționate		4 ore
3. Predeal și Împrejurimi – model autohton de turism și agrement hibernal. Școala de iarnă și formarea de resurse umane pentru agrement și turism		2ore
4. Participarea la organizarea stagiilor de pregătire pe zăpadă		4 ore
5. Stabilirea nutriției echilibrate și a meniului specific copiilor.		2 oră
6. Asistarea sau implicarea în inițierea în schi la nivelul grupelor de preșcolari.		4 ore
7. Asistarea sau implicarea directă în inițierea în schiul alpin la nivelul grupelor de școlari mici.		4 ore
8. Participarea la stagiul de pregătire pe zăpadă timp de 7 zile.		5 ore

9. Organizarea regimului de viață al copiilor pe durata întregului stagiu pe zăpadă.		5 ore
		Total 30 ore

Bibliografie

1. **GANEA IOAN VIRGIL**, Managementul agrementului în natură, Ed. NapocaStar, Cluj Napoca, 2006
2. **BARABAȘ N., GANEA I. V.**, Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995
3. **GANEA I. VIRGIL**, Schi alpin – curs anul I, Ed. FEFS, Cluj Napoca, 2001
4. **TEODORESCU V.**, Schi – Tehnica și metodică învățării, Ed. Cultură Fizică și Sport, București, 1967
5. **FORTIU A., CÂRSTOCEA V.**, Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985

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 respectând cerințele legilor în vigoare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar	Activități aplicative atestate/ laborator/lucrări practice/proiect etc	Evaluare practico-metodică	60%
	Întocmirea protocoalelor de lecție, la care este implicat direct	Verificare portofoliu	40%

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și aplicarea procedeelelor metodice, a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative specifice domeniului de activitate.

SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – avansați
- Asistența la 40 antrenamente la copii și juniori și înregistrarea acestora (60 ore)
- Asistența la 5 competiții și înregistrarea acestora (30 ore)
- **PARTICIPAREA OBLIGATORIE** la Campionatul Universitar de Schi, faza pe centru universitar și CNU. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (25 ore)

NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 145, după cum urmează:

- 30 ore Lucrări Practice
- 60 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 25 ore implicare în organizarea concursurilor zonale de schi alpin.

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