

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 ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

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 MARIA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector. univ. dr. POP GABRIELA MARIA						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	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/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual	94				
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"> ● Să parcurgă disciplina Schi-teorie și practică
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	<ul style="list-style-type: none">• Domeniu schiabil, de preferință Stațiunea 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 <p>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	Curs interactiv	4 ore

agrement și turism.		
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
<p>Bibliografie</p> <p>1.GANEA IOAN VIRGIL, ȚĂLNARIU DANIELA, GANEA VIRGIL, Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Ed. Accent, Cluj-Napoca, 2007</p> <p>2.ALEXE NICU, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1993</p> <p>3.BARABAȘ N., GANEA I. V., Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995</p> <p>4.FORTIU A., CÂRSTOCEA V., Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985</p> <p>5.ȘTEFĂNESCU HOREA, Optimizarea pregătirii în schiul alpin actual, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca, 2010</p>		
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,demonstrație	4 ore
2.Perfecționarea procedeele tehnice de ocolire și a mecanismelor de declanșare a acestora.	Explicație,demonstrație	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,demonstrație	4 ore
5.Tehnică: Virajul de slalom uriaș pe trasee marcate. Tipuri de șerpuiți în trasee de slalom.	Explicație,demonstrație	4 ore
6. Traseu aplicativ.	Explicație,demonstrație	8 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. **FORTIU 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 pentru competițiile sportive..	Evaluare practică	40%
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

Semnătura titularului de seminar

Lect. Univ.Dr. Pop Gabriela Maria

Lect. Univ.Dr. Pop Gabriela Maria

Semnătura directorului de departament

Conf. Univ. Dr. BACIU ALIN

Bacini