

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 | STAGIU DE PRACTICA ÎN CENTRE DE INITIERE ÎN 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 | 5 | Din care: 3.2 curs | | 3.3 seminar/laborator | 5 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 70 | Din care: 3.5 curs | | 3.6 seminar/laborator | 70 |
| Distribuția fondului de timp: | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 1 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 1 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 1 |
| Tutoriat | | | | | 1 |
| Examinări | | | | | 1 |
| Alte activități | | | | | 0 |
| 3.7 Total ore studiu individual | 5 | | | | |
| 3.8 Total ore pe semestru | 75 | | | | |
| 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 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">• 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 Seminar / LP | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------------|------------|
| 1. Mecanisme de declanșare a ocolirilor | Explicație,demonstrație | 6 ore |
| 2. Procedee tehnice perfecționate | Explicație,demonstrație | 6 ore |

| | | |
|--|-------------------------|--------|
| 2.Predeal și împrejurimi – model autohton de turism și agrement hibernal. Școala de iarnă și formarea de resurse umane pentru agrement și turism. | Explicație,demonstrație | 6 ore |
| 3.Întreținerea materialelor de schi. Calitatea zăpezii. Ceruirea. | Explicație,demonstrație | 6 ore |
| 4. Participarea la organizarea stagiilor de pregătire pe zăpadă | Explicație,demonstrație | 6 ore |
| 5.. Stabilirea nutriției echilibrate și a meniului specific copiilor. | Explicație,demonstrație | 6 ore |
| 6.. Asistarea sau implicarea în inițierea în schi la nivelul grupelor de preșcolari. | Explicație,demonstrație | 6 ore |
| 7. Asistarea sau implicarea directă în inițierea în schiul alpin la nivelul grupelor de școlari mici. | Explicație,demonstrație | 6 ore |
| 8.Participarea la stagiul de pregătire pe zăpadă timp de 7 zile. | Explicație,demonstrație | 12 |
| 9. Organizarea regimului de viață al copiilor pe durata întregului stagiul pe zăpadă. | Explicație,demonstrație | 10 |
| total | | 70 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.FORȚIU 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> | | |

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 | | | |
| 10.5 Seminar/LP | 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 mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar. | | | |

Semnătura titularului de curs

Lect. Univ.Dr. Pop Gabriela Maria

Semnătura titularului de seminar

Lect. Univ.Dr. Pop Gabriela Maria

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN