

## 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 PRACTICĂ ÎN CENTRE DE INIȚIERE ÎN SPORT - SCHI						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector. univ. dr. POP GABRIELA MARIA						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	VP	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					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					1
Examinări					
Alte activități					
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	● Să parcurgă disciplina Schi-teorie și practică
4.2 de competențe	● 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"> <li>• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție.</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Domeniu schiabil, de preferință Stațiunea Predeal.</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu grupe de copii și juniori</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea particularităților lucrului cu copiii în sportul de performanță.</li> <li>• Adaptarea metodelor de antrenament sportiv pe ramura de sport aleasă (Schi).</li> <li>• Verificarea propriei inclinații pentru activitatea în sportul de performanță.</li> <li>• Însușirea aspectelor manageriale specifice cluburilor școlare sportive.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Mecanisme de declanșare a ocolirilor	Explicație,demonstrație	8 ore
2. Procedee tehnice perfecționate	Explicație,demonstrație	8 ore
2.Întreținerea materialelor de schi. Calitatea zăpezii. Ceruirea.	Explicație,demonstrație	6 ore

3. Participarea la organizarea stagiilor de pregătire pe zăpadă	Explicație,demonstrație	10 ore
4. Stabilirea nutriției echilibrate și a meniului specific copiilor.	Explicație,demonstrație	6 ore
5. Asistarea sau implicarea în inițierea în schi la nivelul grupelor de preșcolari.	Explicație,demonstrație	6 ore
6. Asistarea sau implicarea directă în inițierea în schiul alpin la nivelul grupelor de școlari mici.	Explicație,demonstrație	6 ore
7. Participarea la stagiul de pregătire pe zăpadă timp de 7 zile.	Explicație,demonstrație	10
8. Organizarea regimului de viață al copiilor pe durata întregului stagiu pe zăpadă.	Explicație,demonstrație	10
total		70 ore

#### Bibliografie

- GANEA IOAN VIRGIL, ȚĂLNARIU DANIELA, GANEA VIRGIL**, Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Ed. Accent, Cluj-Napoca, 2007
- ALEXE NICU**, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1993
- BARABAȘ N., GANEA I. V.**, Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995
- FORȚIU A., CÂRSTOCEA V.**, Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985
- ȘTEFĂNESCU H., L.**, Optimizarea pregătirii în schiul alpin actual, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca, 2010
- POP G., M.**, Schi alpin – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern. 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			
10.5 Seminar/LP	Activități aplicative atestate/ laborator/lucrări	Evaluare practico-metodică	60%

	practice/proiect etc .		
	Întocmirea protocoalelor de lecție, la care este implicat direct.	Verificare portofoliu	40%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
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