

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 | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|--|---------------|---|------------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | SCHI – TEORIE ȘI PRACTICĂ | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Lect.univ.dr. POP GABRIELA MARIA | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar / LP | Lect.univ.dr. POP GABRIELA MARIA Drd. POP HOREA | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | I | 2.5 Semestrul | 2 | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | DD |

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

| | | | | | |
|--|----|--------------------|-----|----------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 3 | Din care: 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar/LP | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 42 | Din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/LP | 28 |
| Distribuția fondului de timp: | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 20 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 20 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 6 |
| Tutoriat | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: | | | | | 6 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | 58 | | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | 100 | | |
| 3.9 Numărul de credite | | | 4 | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|-------------------|---|
| 4.1 De curriculum | <ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul |
| 4.2 De competențe | <ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul |

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"> Pârtie de schi corespunzătoare nivelului de începători într-o stațiune montană – stagiul de 7 zile cu prezența obligatorie pe toată perioada stagiului; Studentții participanți la cursul practic vor achita obligatoriu contravaloarea mesei de pe durata stagiului. |

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> • C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. • C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților pentru desfășurarea activităților de educație fizică și sport. • C 6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului. |
| Competențe transversale | <p>CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p> <p>CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p> <p>CT4 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p> |

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

| | |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice schiului alpin, precum și a principalelor noțiuni de regulament. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea noțiunilor teoretice privind aspectele psiho-pedagogice specifice lecțiilor de schi; • Însușirea căilor moderne de învățare a schiului; • Cunoașterea sistemelor de acționare necesare învățării și perfecționării procedeele tehnice de bază; • Însușirea aspectelor specifice managementului stagiilor de instruire pe zăpadă (alegerea și întreținerea materialelor de schi); • Însușirea tehnicii de bază a schiului în vederea realizării calității de demonstrant; • Cunoașterea terminologiei specifice și a pașilor în cadrul liniei metodice de învățare a schiului. |

8. Conținuturi

| 8.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------|------------|
| Rolul formativ al schiului și implicațiile lui sociale | Curs interactiv | 1 oră |
| Forme diferite de exprimare în schi. (Familia schiului) | Curs interactiv | 1 oră |
| Tipologia lecțiilor de schi | Curs interactiv | 1 oră |
| Principii de desfășurare al lecțiilor de schi | Curs interactiv | 2 ore |
| Terminologia schiului alpin | Curs interactiv | 1 oră |

| | | |
|---|-----------------|---------------------|
| Arcul de viraj | Curs interactiv | 1 oră |
| Linii metodice de învățare a schiului alpin. (directă și indirectă) | Curs interactiv | 1 oră |
| Tehnica deprinderilor de bază din schiul alpin | Curs interactiv | 1 oră |
| Coborârea directă: tehnica și metodică învățării | Curs interactiv | 1 oră |
| Criterii de alegere a materialelor de schi | Curs interactiv | 1 oră |
| Coborârea oblică: tehnica și metodică învățării | Curs interactiv | 1 oră |
| Ocolirea spre vale cu deschidere spre deal: tehnica și metodică învățării | Curs interactiv | 1 oră |
| Monitoria în schiul alpin – Managementul activităților practice și măsuri de evitare a accidentelor | Curs interactiv | 1 oră |
| | | Total 14 ore |

Bibliografie

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

| 8.2 Seminar / LP | Metode de predare | Observații |
|---|------------------------------------|---------------------|
| 1. Obișnuirea cu materialele de schi. Însușirea unor deprinderi de bază (deplasarea pe schiuri, urcările, întoarcerile) | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 2. Învățarea poziției de bază și a coborârii directe. Oprirea | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 3. Însușirea mijloacelor de evitare, pași succesivi spre deal, pași turnanți spre vale. Adaptarea la trecerea diferitelor forme de teren. | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 4. Învățarea ocolirii în plug | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 5. Învățarea coborârii oblice | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 6. Însușirea ocolirii spre vale în plug precedată de coborârea oblică. Ocolirea spre vale cu jumătate de plug | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 7. Însușirea ocolirii spre vale cu deschidere spre deal. Trasee aplicative | Explicație, demonstrație, repetare | 6 ore |
| | | Total 28 ore |

Bibliografie

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

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 | Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice schiului alpin | Evaluare scrisă | 50% |
| 10.5 Seminar/LP | Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică | Evaluare practică | 25% |
| | Utilizarea practică a elementelor și procedeele tehnice în parcurgerea traseului | Evaluare practică | 25% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Nota minimă de promovare în urma verificării practice este 5(cinci). 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

Drd. POP HOREA

Semnătura directorului de departament

Conf. univ.dr. POP IOAN NELU