

## 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	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	II	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	• Nu este cazul
4.2 De competențe	• Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Pârtie de schi corespunzătoare nivelului de începători într-o stațiune montană – stagiul de 7 zile cu prezența obligatorie pe toată perioada stagiului; • Studenții participanți la cursul practic vor achita obligatoriu

	contravaloarea mesei de pe durata stagiului.
--	--

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</li> <li>• C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților pentru desfășurarea activităților de educație fizică și sport.</li> <li>• C 6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1</b> 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><b>CT2</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p> <p><b>CT3</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p> <p><b>CT4</b> 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"> <li>• 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.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea noțiunilor teoretice privind aspectele psiho-pedagogice specifice lecțiilor de schi;</li> <li>• Însușirea căilor moderne de învățare a schiului;</li> <li>• Cunoașterea sistemelor de acționare necesare învățării și perfecționării procedeelelor tehnice de bază;</li> <li>• Însușirea aspectelor specifice managementului stagiilor de instruire pe zăpadă (alegerea și întreținerea materialelor de schi);</li> <li>• Însușirea tehnicii de bază a schiului în vederea realizării calității de demonstrant;</li> <li>• Cunoașterea terminologiei specifice și a pașilor în cadrul liniei metodice de învățare a schiului.</li> </ul>

## 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
		<b>Total 14 ore</b>

#### 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

<b>8.2 Seminar / LP</b>	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
		<b>Total 28 ore</b>

#### 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 procedurilor tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	25%
	Utilizarea practică a elementelor și procedurilor 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. BACIU ALIN