

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	SPORTURI DE IARNĂ- APLICAȚIE PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. POP GABRIELA MARIA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Drd. POP HOREA						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					9
Examinări					-
Alte activități:					-
3.7 Total ore studiu individual	47				
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"> 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"> Nu este cazul
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; Studentii 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 1. 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 2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. ● C 3. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților pentru desfășurarea activităților de educație fizică și sport. ● C 4. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ● C1 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. ● C2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. ● C3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională. ● C4 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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 snowboardingului și schiului de tură.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ● Însușirea noțiunilor teoretice privind aspectele psiho-pedagogice specifice lecțiilor de schi și snowboarding; ● Însușirea căilor moderne de învățare a schiului și snowboardingului; ● 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 și snowboard); ● Însușirea tehnicii de bază a schiului și snowboardului în vederea realizării calității de demonstrant; ● Cunoașterea terminologiei specifice și a pașilor în cadrul liniei metodice de învățare.

8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Reobișnuirea cu materialele de schi. Consolidarea unor deprinderi de bază.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Consolidarea coborârii directe. Oprirea	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Însușirea mijloacelor de evitare, pași succesivi spre deal, pași turnanți spre vale. Adaptarea la trecerea	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

diferitelor forme de teren.		
4. Consolidarea și perfecționarea ocolirii în plug	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Consolidarea coborârii oblice.Consolidarea și perfecționarea ocolirii spre vale cu jumătate de plug	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Consolidarea și perfecționarea ocolirii spre vale cu deschidere spre deal.	Explicație, demonstrație, repetare	8 ore
7. Învățarea și consolidarea cristianiei cu rotație.Trasee aplicative		10 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**, Schi alpin – curs anul I, Ed. FEFS, Cluj Napoca, 2001;
4. **GRIGORAȘ P.**, -Schi alpin, snowboard, carving, Editura Accent, Cluj Napoca, 2002;
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			
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	50%
	Utilizarea practică a elementelor și procedeele tehnice în parcurgerea unui traseu aplicativ	Evaluare practică	50%
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

Drd. POP HOREA

Semnătura directorului de departament

Conf. univ.dr. POP IOAN NELU