

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

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 Prof. Asociat POP HOREA						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6. Forma de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	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					10
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	56				
3.9 Total ore pe semestru	100				
3.10 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	<ul style="list-style-type: none"> • Cursurile sunt interactive, în cadrul lor prezentându-se procedee tehnice și linii metodice care nu se abordează în perioada cursului practic; • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru; • Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă; • Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă; • Prezența la curs este facultativă.
5.2 De desfășurare a	<ul style="list-style-type: none"> • Cursul practic se desfășoară pe parcursul unui stagiu de 7 zile, cu

seminarului/laboratorului	<p>prezența obligatorie pe toată perioada lui;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cursul începe, obligatoriu, de duminica seara, de dinaintea săptămânii de activitate practică. În acest regim se includ chiar și studenții beneficiari de reducere de frecvență; • Datorită demersului metodic specific, studenții trebuie să participe de la prima temă practică; • Lucrările practice nu se pot recupera datorită caracterului sezonier al disciplinei; • Prezența la cursul practic se acceptă numai în stare optimă de sănătate; • Participarea la activitățile practice se va face în condițiile purtării unei îmbrăcăminti corespunzătoare, conform indicațiilor premergătoare; • Studenții 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"> • Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; • Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Cooperarea, în condiții de eficiență și eficacitate, în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; • 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 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;

	<ul style="list-style-type: none"> • 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.		1 ore
Forme diferite de exprimare în schi (Familia schiului).		1 ore
Tipologia lecțiilor de schi.		1 ore
Principii de desfășurare al lecțiilor de schi.		1 ore
Particularitățile organizatorice în învățarea schiului.		1 ore
Terminologia schiului alpin.		1 ore
Linii metodice de învățare a schiului alpin. (directă și indirectă).		2 ore
Tehnica deprinderilor de bază din schiul alpin.		2 ore
Criterii de alegere a materialelor de schi.		2 ore
Monitoria în schiul alpin – Managementul activităților practice și măsuri de evitare a accidentelor.		2 ore
		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

<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 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 -			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nota minimă de promovare în urma verificării practice este 5(cinci); ✓ Nota finală este formată din media aritmetică a notelor obținute la evaluarea practică (minimum nota 5) și evaluarea teoretică (minimum nota 5); ✓ Notele acordate sunt între 1(unu) și 10 (zece); ✓ Nota la evaluarea practică reprezintă 50% din nota finală. ✓ Evaluarea teoretică se realizează în sesiune cu prezență fizică obligatorie și se susține în scris. <p>Accesul la evaluarea teoretică este condiționat de obținerea notei minime (5 cinci) la evaluarea lucrărilor practice. Obținerea unei note mai mici decât standardul minim de performanță, atrage după sine imposibilitatea de prezentare în examenul teoretic din sesiune (atât în sesiunea obișnuită cât și cea din restanțe).</p>			

Data completării: 29.03.2024	Semnătura titularului de curs Lector dr. Pop Gabriela Maria 	Semnătura titularului de seminar Lector dr. Pop Gabriela Maria  Prof. Asociat Pop Horea 
Data avizării: 05.04.2024	Responsabil program Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 	Director departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 