

## 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	SPORTURI DE IARNĂ- APLICAȚIE 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	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	As.

### 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					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		28			
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"> <li>Se admite participarea studenților de la EFS care, în anul I, au promovat disciplina Schi-Teorie și practică</li> </ul>
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

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

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cursul practic se desfășoară pe parcursul unui stagiu de 7 zile, cu prezența obligatorie pe toată perioada lui;</li> <li>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;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența la cursul practic se acceptă numai în stare optimă de sănătate;</li> <li>• Participarea la activitățile practice se va face în condițiile purtării unei îmbrăcămînți corespunzătoare, conform indicațiilor premergătoare;</li> <li>• Studenții participanți la cursul practic vor achita obligatoriu contravaloarea mesei de pe durata stagiului.</li> </ul>
--	--

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>• Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;</li> <li>• Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• 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;</li> <li>• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</li> </ul>

## 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> <li>• Aprofundarea cunoștințelor teoretice și practice specifice schiului alpin, dobândite în anul I;</li> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice snowboardingului și schiului de tură.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea noțiunilor teoretice privind aspectele psiho-pedagogice specifice lecțiilor de schi și snowboarding;</li> <li>• Însușirea căilor moderne de învățare a schiului și snowboardingului;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea sistemelor de acționare necesare învățării și perfecționării procedeele tehnice de bază;</li> <li>• Însușirea aspectelor specifice managementului stagiilor de instruire pe zăpadă (alegerea și întreținerea materialelor de schi și snowboard);</li> <li>• Însușirea tehnicii de bază a schiului și snowboardului în vederea realizării calității de demonstrant;</li> <li>• Cunoașterea terminologiei specifice și a pașilor în cadrul liniei metodice de învățare.</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Reacomodarea cu materialele de schi. Consolidarea unor deprinderi de bază./Obișnuirea cu snowboardul. Însușirea unor deprinderi de bază	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2. Consolidarea coborârii directe. Consolidarea și perfecționarea ocolirii în plug . /Perfecționarea alunecărilor pe plat.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Consolidarea coborârii oblice.Consolidarea și perfecționarea ocolirii spre vale cu jumătate de plug./Derapajul spre vale, pe cantul din spate. Derapajul spre vale, pe cantul din față.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Consolidarea și perfecționarea ocolirii spre vale cu deschidere spre deal./Învățarea virajului spre deal și spre vale.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
5. Învățarea și consolidarea cristianiei cu rotație./Legarea a două viraje. Șerpuirea	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Trasee aplicative	Explicație, demonstrație, repetare	8 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**, 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 metodica 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			
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nota minimă de promovare în urma verificării practice este 5(cinci);</li> <li>✓ Notele acordate sunt între 1(unu) și 10 (zece);</li> <li>✓ Media notelor din cadrul evaluărilor practice reprezintă nota finală.</li> </ul>			

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