

FIȘA DISCIPLINEI

SCHI - TEORIE ȘI PRACTICĂ

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI DIN CLUJ NAPOCA
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. Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		SCHI - TEORIE ȘI PRACTICĂ				Codul disciplinei		YLR0015
2.2. Titularul activităților de curs			Lect. univ.dr. :TEF{NESCU LEONIDA HOREA					
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect. univ.dr. :TEF{NESCU LEONIDA HOREA					
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul 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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					2
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				44	
3.8. Total ore pe semestru				100	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament academic și îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic.
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică schiului alpin.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Studenții trebuie să respecte regulile de comunicare civilizată, să fie punctuali la fiecare curs și să participe activ. • Colaborarea și respectul față de colegi și profesor sunt esențiale pentru a crea un mediu educațional productiv.
--------------------------------	---

5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Cursul începe, obligatoriu, de duminică seara, de dinaintea săptămânii de activitate practică. În acest regim se includ chiar și studenții beneficiari de reducere de frecvență; • Studentul își va asuma și va respecta regulamentul de ordine interioară; • 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 unui echipament corespunzător, conform indicațiilor premergătoare; • Studenții participanți la cursul practic vor achita obligatoriu contravaloarea mesei de pe durata stagiului.
--	---

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	• 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	• 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.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentii vor : - cunoaște rolul practicării schiului în formarea elevilor și influența socială a acestuia; - putea să distingă și să expună, elementele din tehnica de bază a schiului alpin; - identifica, explica și aplica metoda de învățare; - putea să aplice principiile de organizare a lecțiilor practice;
Aptitudini	Studentii vor fi capabili : - să explice și să demonstreze elementele din tehnica de bază a schiului alpin; - să proiecteze și să coordoneze lecțiile practice; - să analizeze și să evalueze execuțiile practice, contribuind la îmbunătățirea pregătirii tehnice specifice.

Responsabilități și autonomie	Studentzii vor avea capacitatea de: -a promova responsabilitatea și angajamentul pentru realizarea obiectivelor; -a se pregăti individual, pentru îmbunătățirea pregătirii tehnice și teoretice; -a transmite și respecta regulile și regulamentele care exista în schiul alpin.
--------------------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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	Cunoștințe: Descrierea principiilor fundamentale ale schiului: Studentzii vor putea identifica și descrie elementele de bază ale schiului, incluzând echilibrul, alunecarea, întoarcerile, ocolirile și oprirea. Explicarea tehnicilor de bază și regulilor de siguranță: Vor explica tehnicile esențiale de schi și regulile de siguranță pe pârtie, înțelegând importanța respectării acestora pentru prevenirea accidentelor. Analizarea condițiilor de mediu: Vor analiza factorii de mediu și condițiile de zăpadă, adaptând tehnicile de schi în funcție de acestea pentru o experiență sigură și eficientă. Aptitudini: Aplicarea tehnicilor de bază: Studentzii vor demonstra și aplica tehnicile de bază, cum ar fi menținerea echilibrului, controlul vitezei și ocolirile, în cadrul exercițiilor practice pe pârtie. Evaluarea și ajustarea tehnicilor de schi: Vor evalua și corecta propria tehnică, făcând ajustările necesare pentru îmbunătățirea performanței și siguranței pe pârtie. Coordonarea mișcărilor și menținerea echilibrului: Vor executa mișcărilor necesare pentru schi cu coordonare și control, demonstrând capacitatea de a menține echilibrul în timpul deplasării și a ocolirilor. Responsabilități și autonomie: Respectarea și promovarea siguranței pe pârtie: Studentzii vor promova respectarea regulilor de siguranță și fair-play, asigurând un mediu de practică sigur și responsabil pe pârtie. Asumarea responsabilității pentru echipamentul personal: Vor demonstra responsabilitate în utilizarea și întreținerea echipamentului de schi, verificând corectitudinea echipării înainte de fiecare sesiune. Îmbunătățirea continuă a tehnicii personale: Vor reflecta asupra progresului propriu și vor adapta tehnicile de schi, urmărind dezvoltarea și îmbunătățirea continuă a execuției tehnice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Rolul formativ al schiului și implicațiile lui sociale.	Curs interactiv	2 ore
2. Forme diferite de exprimare în schi (Familia schiului).	Curs interactiv	2 ore
3. Principii de desfășurare a lecțiilor de schi.	Curs interactiv	2 ore
4. Tipologia lecțiilor de schi.	Curs interactiv	2 ore
5. Criterii de alegere a materialelor de schi.	Curs interactiv	2 ore
6. Particularitățile organizatorice în învățarea schiului.	Curs interactiv	4 ore
7. Linii metodice de învățare a schiului alpin (directă și indirectă).	Curs interactiv	4ore
8. Tehnica deprinderilor de bază din schiul alpin.	Curs interactiv	8 ore
9. Terminologia schiului alpin.	Curs interactiv	2 ore
		Total ore 28
Bibliografie		
1. FORȚIU A., CÂRSTOCEA V., Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985;		

2. GANEA I. VIRGIL, Managementul agrementului în natură, Ed. NapocaStar, Cluj-Napoca, 2006;
3. EPURAN G., URME DE SCHI PESTE VEACURI; Ed. Tineretului 1987, ediție revizuită
4. ȘTEFĂNESCU H., OPTIMIZAREA PREGĂTIRII SPORTIVE ÎN SCHIUL ALPIN, Ed. Napoca Star 2010
5. ȘTEFĂNESCU H., SUPT DE CURS/Schi și sporturi de alunecare, uz intern 2019
6. ȘTEFĂNESCU H., SCHIUL ALPIN, PERSPECTIVE TEORETICE ȘI METODOLOGICE, Ed Solon 2023
7. TEODORESCU V., Schi – Tehnica și metodică învățării, Ed. Cultură Fizică și Sport, București, 1967
8. <http://sport.ubbcluj.ro/> - Suport de curs -Schi alpin

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Acomodarea cu materialele de schi. Însușirea unor deprinderi de bază (deplasarea pe schiuri, urcările, întoarcerile).	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	2 ore
2. Învățarea poziției de bază și a coborârii directe. Oprirea.	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4 ore
3. Însușirea mijloacelor de evitare, pași succesivi spre deal, pași turnanți spre vale. Adaptarea la trecerea diferitelor forme de teren	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4 ore
4. Învățarea ocolirii în plug	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4 ore
5. Învățarea coborârii oblice	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4 ore
6. Însușirea ocolirii spre vale în plug precedată de coborârea oblică. Ocolirea spre vale cu jumătate de plug	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4 ore
7. Însușirea ocolirii spre vale cu deschidere spre deal. Trasee aplicative	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	6 ore
		Total ore 28
Bibliografie		
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. ȘTEFĂNESCU H., Optimizarea pregătirii în schiul alpin, ED. Napoca Star 2010		
5. ȘTEFĂNESCU H., Sporturi de alunecare – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern. 2018		
6. ȘTEFĂNESCU H., Schiul alpin, perspective teoretice și metodologice, Ed. Solon 2024		
7. EPURAN G., Urme de schi peste veacuri, Ed.Tineretului 1988, ed revăzută și adăugită		

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.
- Prin alegerea celor mai relevante noțiuni teoretice, prin selectarea procedeele tehnice și sistemele de acționare, conținuturile disciplinei răspund cerințelor actuale ale comunității profesionale și ale angajatorilor.
- Temele abordate la curs și seminar, precum tehnicile și tacticile din **DISCIPLINA SCHI**, sunt aliniate cu competențele solicitate de asociațiile sportive, cluburile de schi alpin și instituțiile de educație fizică. Structura disciplinei a fost gândită pentru a satisface standardele de formare profesională propuse de asociațiile sportive

naționale și internaționale și pentru a sprijini studenții în dezvoltarea abilităților relevante în cariere de antrenori, profesori de educație fizică și alte roluri din domeniul sportiv.

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/laborator	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practic	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. ✓ 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. - 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).			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

							
Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
							

Data completării:
13.03.2025

Semnătura titularului de curs
Lect.dr. Ștefănescu Horea

Semnătura titularului de seminar
Lect.dr. Ștefănescu Horea

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament
Lect. dr. Nuț Ancuța Ramona

