

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**SPORTURI DE IARNĂ- APLICAȚIE 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              |    | SPORTURI DE IARNĂ- APLICAȚIE PRACTICĂ |                             |                        |   | Codul disciplinei        |    | YLX0012 |
| 2.2. Titularul activităților de curs    |    |                                       |                             |                        |   |                          |    |         |
| 2.3. Titularul activităților de seminar |    |                                       | Lector dr. Ștefănescu Horea |                        |   |                          |    |         |
| 2.4. Anul de studiu                     | II | 2.5. Semestrul                        | III                         | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7. Regimul disciplinei | DF |         |

**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/ laborator/ proiect | 2          |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                                                                | 28 | din care: 3.5. curs | - | 3.6 seminar/laborator            | 28         |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b> |    |                     |   |                                  | <b>ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)                                       |    |                     |   |                                  | 20         |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren         |    |                     |   |                                  | 23         |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                        |    |                     |   |                                  |            |
| Tutoriat (consiliere profesională)                                                                     |    |                     |   |                                  | 2          |
| Examinări                                                                                              |    |                     |   |                                  | 2          |
| Alte activități                                                                                        |    |                     |   |                                  |            |
| <b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>                       |    |                     |   | <b>47</b>                        |            |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                                      |    |                     |   | <b>75</b>                        |            |
| <b>3.9. Numărul de credite</b>                                                                         |    |                     |   | <b>3</b>                         |            |

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

|                    |                                                                                                              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1. de curriculum |                                                                                                              |
| 4.2. de competențe | Se admite participarea studenților de la EFS care, în anul I, au promovat disciplina Schi-Teorie și practică |

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

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului                   | Nu este cazul                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>Studentul își va asuma și va respecta regulamentul de ordine interioară;</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Datorită demersului metodic specific, studenții trebuie să participe de la prima temă practică;</li> <li>• Lucrările practice nu se pot recupera datorită caracterului sezonier al disciplinei;</li> <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 unui echipament corespunzător, conform indicațiilor premergătoare;</li> <li>• Studenții participanți la cursul practic vor achita obligatoriu contravaloarea mesei de pe durata stagiului.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 6.1. Competențele specifice acumulate

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale/esențiale</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>                                                    |

### 6.2. Rezultatele învățării

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b> | <p>Studenții vor putea identifica și descrie echipamentele specifice sporturilor de iarnă (schi, snowboarding etc.), precum și tehnicile de bază necesare pentru desfășurarea activităților în siguranță.</p> <p>Vor explica normele de siguranță tehnicile de auto-protecție specifice sporturilor de iarnă, subliniind importanța echipamentului corespunzător și a pregătirii fizice.</p> <p>Vor analiza factorii de mediu (cum ar fi temperatura, tipul de zăpadă) și modul în care acestea influențează desfășurarea activităților sportive, adaptându-se pentru a menține siguranța și performanța.</p> |
| <b>Aptitudini</b> | <p>Studenții vor demonstra și aplica tehnici esențiale în sporturi de iarnă, cum ar fi alunecarea, virajele și frânarea, asigurând o desfășurare corectă și în siguranță a activităților.</p> <p>Vor exersa coordonarea și echilibrul prin exerciții specifice sporturilor de iarnă, adaptându-se la terenurile și condițiile specifice sezonului.</p> <p>Vor evalua propriile execuții, și pe ale colegilor, oferind feedback pentru optimizarea tehnicilor și a siguranței în sporturile de iarnă.</p>                                                                                                      |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Responsabilități și autonomie</b> | <p>Studentzii vor promova importanța respectării regulilor de siguranță și a practicării responsabile a sporturilor de iarnă, evitând riscurile și accidentările.</p> <p>Vor asuma rolul de organizator al activităților, asigurând echipamentele necesare și pregătirea pentru condiții de iarnă, creând un mediu sigur pentru toți participanții.</p> <p>Vor reflecta asupra execuțiilor și vor implementa strategii de îmbunătățire pentru a optimiza tehnicile și a se adapta eficient la diferite condiții de teren și vreme.</p> |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b> | <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>Dezvoltarea competențelor specifice pentru sporturile de sezon.</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>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b>             | <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> <li>Cunoașterea sistemelor de acționare necesare învățării și perfecționării procedeelor tehnice de bază;</li> <li>Propune studenților o experiență practică în sporturile de iarnă, promovând abilități fizice, siguranță și adaptabilitate în condiții de mediu specifice.</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

|                                                                                                                                                                                             |                                    |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|
| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                    | Metode de predare                  | Observații |
|                                                                                                                                                                                             |                                    |            |
|                                                                                                                                                                                             |                                    |            |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                |                                    |            |
| 8.2 Seminar / laborator                                                                                                                                                                     | 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> |
| <b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. BARABAȘ N., GANEA I. V., Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995;</li> <li>2. FORȚIU A., CÂRSTOCEA V., Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985;</li> <li>3. GANEA I. VIRGIL, Schi alpin – curs anul I, Ed. FEFS, Cluj Napoca, 2001;</li> <li>4. GRIGORAȘ P., -Schi alpin, snowboard, carving, Editura Accent, Cluj Napoca, 2002;</li> <li>5. POP G., M., POP ,H., Schi alpin – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern.</li> <li>6. TEODORESCU V., Schi – Tehnica și metodică învățării, Ed. Cultură Fizică și Sport, București, 1967.</li> <li>7. <a href="http://sport.ubbcluj.ro/">http://sport.ubbcluj.ro/</a> - Suport de curs -Schi alpin</li> </ol> |                                    |                     |

#### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Temele abordate la curs și seminar, precum tehnicile și tacticile din <b>DISCIPLINA SPORTURI DE IARNĂ- APLICAȚIE PRACTICĂ</b>, 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.</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 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/laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                         |                              |
| <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> <li>✓ Datorită specificității ramurii sportive, prezența este obligatorie 100%, și cu o implicare activă.</li> </ul> |                                                                                              |                         |                              |

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

|                                                                                     |                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|  | Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|

|  |  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

Data completării:  
10.03.2025

Semnătura titularului de curs  
Lector dr. Ștefănescu Horea

Semnătura titularului de seminar  
Lector dr. Ștefănescu Horea

Data avizării în departament:  
15.03.2025

Semnătura directorului de departament  
Lect. Univ.dr. Nuț Ancuța Ramona