

FIȘA DISCIPLINEI

SCHI

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.5. Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	SCHI			Codul disciplinei	YLR0035
2.2. Titularul activităților de curs	Lect.dr. Pop Gabriela Maria				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect.dr. Pop Gabriela Maria				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu		2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	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)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					6
Alte activități					5
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				56	
3.8. Total ore pe semestru				100	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Preconții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Conții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Cont obligativu pe TEAMS pentru urmărirea noutăților transmise în timp util.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Cursul începe, obligativu, de duminica 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.
--	---

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.
CP 5	Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP2	Studentul/absolventul descrie principiile organizării curriculumului integrat și caracteristicile mediului de instruire în sportul de performanță.	Studentul/absolventul -organizează și adaptează mediul de antrenament în funcție de obiectivele și de particularitățile sportivilor; -utilizează metode și mijloace adecvate pentru optimizarea procesului de instruire.
CP 5	Studentul/absolventul explică principiile și metodele de evaluare a procesului de pregătire sportivă și a performanței.	Studentul/absolventul -evaluează progresul sportivilor și eficiența programelor de pregătire; -formulează feedback constructiv pentru îmbunătățirea performanței.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Cunoașterea rolului practicării schiului în formarea elevilor și influența socială a acestuia.
2. Capacitatea de a distinge și a expune elementele din tehnica de bază a schiului alpin.
3. Capacitatea de a identifica, explica și aplica metodică de învățare specifică schiului alpin.
4. Vor putea să aplice principiile de organizare a lecțiilor practice.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Studenții vor putea să explice și să demonstreze elementele din tehnica de bază a schiului alpin;
2. Studenții vor putea să proiecteze și să coordoneze lecțiile practice;
2. Studenții vor putea să analizeze și să evalueze execuțiile practice, contribuind la îmbunătățirea pregătirii tehnice specifice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
----------	------------------------------	------------

1. Rolul formativ al schiului și implicațiile lui sociale.	Curs interactiv	
2. Forme diferite de exprimare în schi (Familia schiului).	Curs interactiv	
3. Principii de desfășurare a lecțiilor de schi.	Curs interactiv	
4. Tipologia lecțiilor de schi.	Curs interactiv	
5. Criterii de alegere a materialelor de schi.	Curs interactiv	
6. Particularitățile organizatorice în învățarea schiului.	Curs interactiv	
7. Linii metodice de învățare a schiului alpin (calea directă și calea indirectă). Tehnica deprinderilor de bază din schiul alpin.	Curs interactiv	

Bibliografie

1. BARABAȘ N., GANEA I. V., Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995;
2. FORȚIU 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. POP G., M., POP ,H., Schi alpin – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern. 2010
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

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Acomodarea cu materialele de schi. Însușirea unor deprinderi de bază (deplasarea pe schiuri, urcările, întoarcerile).	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	
2. Învățarea poziției de bază și a coborârii directe. Oprirea.	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	
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. Învățarea ocolirii în plug	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	
5. Învățarea coborârii oblice	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	
6. Însușirea ocolirii spre vale în plug precedată de coborârea oblică. Ocolirea spre vale cu jumătate de plug	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	
7. Însușirea ocolirii spre vale cu deschidere spre deal. Trasee aplicative	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	

Bibliografie

1. BARABAȘ N., GANEA I. V., Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995;
2. FORȚIU 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. POP G., M., POP ,H., Schi alpin – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern. 2010
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. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice schiului alpin	Evaluare scrisă	50%
9.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	25%

	Utilizarea practică a elementelor și procedeele tehnice în parcurgerea unui traseu jalonat.	Evaluare practică	25%
--	---	-------------------	-----

9.6 Standard minim de promovare

- 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).

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

								
---	---	--	--	--	--	--	--	--

Data completării: 24.03.2026	Semnătura titularului de curs Lect. univ. dr. Pop Gabriela	Semnătura titularului de seminar Lect. univ. dr. Pop Gabriela
Data avizării în departament: 03.04.2026	Semnătura directorului de departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța	