

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
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. Ștefănescu Leonida Horea				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect.dr. Ștefănescu Leonida Horea				
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. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	 Utilizarea platformei Microsoft Teams pentru comunicare și acces la resurse;
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	 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;

	- Studentul își va asuma și va respecta regulamentul de ordine interioară; - Participarea integrală la activitățile practice, încă de la prima temă, având în vedere caracterul progresiv și sezonier al instruirii; - Iposibilitatea recuperării lucrărilor practice; datorită caracterului sezonier al disciplinei; - Obligativitatea respectării normelor de siguranță, a regulamentului intern și utilizarea echipamentului adecvat; - Participarea exclusiv în condiții optime de sănătate. - 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 cu valențe interdisciplinare;
CP 5	Evaluarea nivelului de pregătire al participanților la activitățile motrice.
Competențe transversale	
CT 3	În plan transversal, se dezvoltă capacități de analiză, selecție și interpretare a informației, precum și abilități de adaptare metodică la contexte educaționale diverse.

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 explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	Studentul/absolventul - interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, ale metodicii și ale practicii educației fizice, ale sportului, ale kinetoterapiei și ale managementului; - colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
CP 5	Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/absolventul -selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire; -utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Cunoașterea și înțelegerea rolului formativ și a impactului social al practicării schiului;
2. Abilități tehnice specifice, cunoașterea tehnicii de bază a schiului alpin;
3. Cunoașterea, înțelegerea și capacitatea de aplicare a metodicii specifice de instruire;

4. Capacitatea de organizare a lecțiilor practice, conform cerințelor metodologice actuale
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Capacitatea de a explica și demonstra corect elementele tehnice fundamentale;
2. Studenții vor putea să proiecteze și să conducă activități practice cu specific de schi
3. Capacitatea de a analiza și evalua execuțiilor motrice în vederea optimizării performanței.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
1. Schiul alpin actual: importanță și inserție socială	Curs interactiv	
2. Activități motrice și sportive de alunecare	Curs interactiv	
3. Aspecte metodico-practice legate de practica schiului	Curs interactiv	
4. Forme de practicare și tipuri de instruire	Curs interactiv	
5. Materialul de schi modern/factor condițional în practica schiului alpin	Curs interactiv	
6. Particularitățile organizatorice în învățarea schiului.	Curs interactiv	
7. Principalele influențe ale școlilor de schi. Tendințe actuale legate de inițierea în practica schiului	Curs interactiv	

Bibliografie

1. FORTIU A., CÂRSTOCEA V., Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985;
2. PELIN F., KAKSO L., PREDELEANU L., NĂREA D., SISTEMUL METODIC OFICIAL PENTRU PREDAREA SCHIULUI ALPIN, IN ROMANIA, FRSS Romania, 2018
3. ȘTEFĂNESCU H., SCHIUL ALPIN, PERSPECTIVE TEORETICE ȘI METODOLOGICE, 2026, Ed. Solon
4. ȘTEFĂNESCU H., OPTIMIZAREA PREGĂTIRII ÎN SCHIUL ALPIN ACTUAL, Ed. Napoca Star, 2010
5. ȘTEFĂNESCU H., SCHIUL ALPIN – REPERE PRACTICO METODICE, Suport de curs/Uz. Intern, 2025
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. (deprinderi specifice de bază, variante de deplasare pe teren plat și de urcare).	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	
2. Coborârea directă cu oprire naturală, aplicații, jocuri	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	
3. Însușirea formelor de control a vitezei (frânarea în plug), pășirea succesivă spre deal. Adaptarea la trecerea diferitelor forme de teren	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	
4. Învățarea / consolidarea ocolirilor (plug, ½ plug, pivotare)	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	
5. Variante de ocolire de spre vale, trasee aplicative	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	
5. Forme de virare cu picioarele paralele rotație,	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	
6. Forme actuale de virare, virajul de tip carving	Explicație, demonstrație și exersare repetitivă	

Bibliografie

1. FORTIU A., CÂRSTOCEA V., Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985;
2. PELIN F., KAKSO L.,PREDELEANU L., NĂREA D., SISTEMUL METODIC OFICIAL PENTRU PREDAREA SCHIULUI ALPIN, IN ROMANIA, FRSB Romania, 2018
3. ȘTEFĂNESCU H., SCHIUL ALPIN, PERSPECTIVE TEORETICE ȘI METODOLOGICE, 2026, Ed. Solon
4. ȘTEFĂNESCU H.,OPTIMIZARREA PREGĂTIRII ÎN SCHIUL ALPIN ACTUAL, Ed. Napoca Star, 2010
5. ȘTEFĂNESCU H., SCHIUL ALPIN – REPERE PRACTICO METODICE, Suport de curs/Uz. Intern, 2025
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	Evaluare teoretică - vizează nivelul de înțelegere și capacitatea de explicare a conceptelor specifice;	Evaluare scrisă	50%
9.5 Seminar/laborator	Evaluare practică - urmărește execuția corectă a procedeele tehnice .	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: 21.04.2026	Semnătura titularului de curs Lector univ. dr. Ștefănescu Leonida Horea	Semnătura titularului de seminar Lector univ. dr. Ștefănescu Leonida Horea
Data avizării în departament: 03.04.2026	Semnătura directorului de departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța	