

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 FĂRĂ FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	SCHI			Codul disciplinei	YLR0035
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Lect.dr. Pop Gabriela Maria				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent	Lect.dr. Pop Gabriela Maria				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	2	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 IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ – IFR	42	din care: 3.5.1 SI	58	3.6. ST (nr ore) + SF (nr ore) + L/P (nr ore)	28
		3.5.2 AI	14		
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					8
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					72
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Cont obligatoriu pe TEAMS pentru urmărirea noutăților transmise în timp util.
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
--------------------------------	--

	• Cont obligatoriu pe TEAMS pentru urmărirea noutăților transmise în timp util.
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; • 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. Competențe

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.
CP5	Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport.
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență

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.
CP5	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 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;
3. Studenții vor putea să analizeze și să evalueze execuțiile practice, contribuind la îmbunătățirea pregătirii tehnice specifice.

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare - învățare	Observații
1. Rolul formativ al schiului și implicațiile lui sociale.		
2. Forme diferite de exprimare în schi (Familia schiului).		
3. Principii de desfășurare a lecțiilor de schi.		
4. Tipologia lecțiilor de schi.		
5. Particularitățile organizatorice în învățarea schiului.		
6. Linii metodice de învățare a schiului alpin - calea indirectă - Tehnica deprinderilor de bază din schiul alpin.		
7. Linii metodice de învățare a schiului alpin - calea directă - Tehnica deprinderilor de bază din schiul alpin		
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. ST	Metode de predare-învățare	Observații
Bibliografie:		
8.3. SF	Metode de predare - învățare	Observații
Bibliografie:		
8.4. L/P	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: 7. BARABAȘ N., GANEA I. V., Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995; 8. FORȚIU A., CÂRSTOCEA V., Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985; 9. GANEA I. VIRGIL, Schi alpin – curs anul I, Ed. FEFS, Cluj Napoca, 2001; 10. POP G., M., POP ,H., Schi alpin – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern. 2010 11. TEODORESCU V., Schi – Tehnica și metoda învățării, Ed. Cultură Fizică și Sport, București, 1967 12. http://sport.ubbcluj.ro/ - Suport de curs -Schi alpin.		

9. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
9.4. AI, SI	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice schiului alpin	Evaluare scrisă	50%
9.5. ST /L/ P	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 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).			

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

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
								
								

Coordonator de disciplină

Lect.dr. Pop Gabriela Maria

Asistent

Lect.dr. Pop Gabriela Maria

Data

Responsabil de studii ID/IFR,
Lect.dr. Andraş Almoş