

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. Ciclul 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
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					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					2
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				47	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

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	- 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; • 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; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	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. Vor explica normele de siguranță tehnicile de auto-protecție specifice sporturilor de iarnă, subliniind importanța echipamentului corespunzător și a pregătirii fizice. 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.
Aptitudini	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. Vor exersa coordonarea și echilibrul prin exerciții specifice sporturilor de iarnă, adaptându-se la terenurile și condițiile specifice sezonului. Vor evalua propriile execuții, și pe ale colegilor, oferind feedback pentru optimizarea tehnicilor și a siguranței în sporturile de iarnă.

Responsabilități și autonomie	Studentzii vor promova importanța respectării regulilor de siguranță și a practicării responsabile a sporturilor de iarnă, evitând riscurile și accidentările. Vor asuma rolul de organizator al activităților, asigurând echipamentele necesare și pregătirea pentru condiții de iarnă, creând un mediu sigur pentru toți participanții. 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.
--------------------------------------	--

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. - Dezvoltarea competențelor specifice pentru sporturile de sezon. - Aprofundarea cunoștințelor teoretice și practice specifice schiului alpin, dobândite în anul I; - Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice snowboardingului și schiului de tură.
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea noțiunilor teoretice privind aspectele psiho-pedagogice specifice lecțiilor de schi și snowboarding; - Însușirea căilor moderne de învățare a schiului și snowboardingului; - Cunoașterea sistemelor de acționare necesare învățării și perfecționării procedeelor tehnice de bază; - Propune studenților o experiență practică în sporturile de iarnă, promovând abilități fizice, siguranță și adaptabilitate în condiții de mediu specifice. - Însușirea aspectelor specifice managementului stagiilor de instruire pe zăpadă (alegerea și întreținerea materialelor de schi și snowboard); - Însușirea tehnicii de bază a schiului și snowboardului în vederea realizării calității de demonstrant; - Cunoașterea terminologiei specifice și a pașilor în cadrul liniei metodice de învățare.

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
		Total 28 ore
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. GRIGORAȘ P., -Schi alpin, snowboard, carving, Editura Accent, Cluj Napoca, 2002; 5. POP G., M., POP ,H., Schi alpin – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern. 6. TEODORESCU V., Schi – Tehnica și metodică învățării, Ed. Cultură Fizică și Sport, București, 1967. 7. http://sport.ubbcluj.ro/ - Suport de curs -Schi alpin		

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 SPORTURI DE IARNĂ- APLICAȚIE PRACTICĂ, 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			
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			
✓ Nota minimă de promovare în urma verificării practice este 5(cinci); ✓ Notele acordate sunt între 1(unu) și 10 (zece); ✓ Media notelor din cadrul evaluărilor practice reprezintă nota finală. ✓ Datorită specificității ramurii sportive, prezența este obligatorie 100%, și cu o implicare activă.			

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