

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	<b>SCHI - TEORIE ȘI PRACTICĂ</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică						
2.3 Titularul activităților de LP	Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD
2.8 Codul disciplinei	YLR0015						

### 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 lucrări practice	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:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

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

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>

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

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li></ul>
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	<ul style="list-style-type: none"><li>Pârtie de schi</li></ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă):</li> <li>• Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii</li> <li>• Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice schiului alpin</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport:</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprofundarea cunoștințelor teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice schiului alpin, a noțiunilor de regulament, și a particularităților lucrului cu copiii</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea cunoștințelor teoretice de bază în direcția particularităților lucrului cu copiii în schiul alpin</li> <li>• Însușirea liniilor metodice de învățare a schiului și a sistemelor de acționare în direcția învățării, consolidării și perfecționării procedeele tehnice.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Generalități. Scurt istoric	Curs interactiv	o oră
2. Bazele generale ale metodicii învățării schiului alpin	Curs interactiv	o oră
3. Procesul de formare al deprinderilor motrice necesare practicării schiului alpin	Curs interactiv	o oră
4. Factorii care pot favoriza procesul de instruire în schi	Curs interactiv	o oră
5. Particularitățile metodice de învățare a schiului	Curs interactiv	o oră
6. Particularități organizatorice ale învățării schiului – lecția de schi	Curs interactiv	o oră
7. Calitățile necesare profesorului	Curs interactiv	o oră
8. Metodica învățării schiului alpin	Curs interactiv	o oră
9. Acomodarea cu schiurile ,coborârile: directă și oblică	Curs interactiv	o oră
10. Procedee de trecere a denivelărilor	Curs interactiv	o oră

11. Procedee de frânare	Curs interactiv	o oră
12. Ocolirile	Curs interactiv	o oră
13. Învățarea schiului alpin în funcție de vârstă	Curs interactiv	o oră
14. Regulament de organizare a competițiilor de schi	Curs interactiv	o oră
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Balint, Ghe., 2005, Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași.</li> <li>Călinescu G., 1997, Metodica învățării schiului alpin, Tipografia Universității din Craiova.</li> <li>Teodorescu, V., 2000, Metodica învățării schiului, Editura Fundației România de Mâine, București.</li> <li>Ganea I. V., 2007, Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Editura Accent, Cluj-Napoca</li> </ol>		
8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Verificarea schiurilor și a echipamentului, transmiterea programului și a regulamentului de funcționare al cursului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Metodica predării schiului la preșcolari și școlari mici: obișnuirea cu materialele, deplasările pe schiuri, urcările, procedee de frânare și oprire, coborârea directă. Învățarea cristianeii spre vale prin rotație	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Învățarea cristianeii spre vale prin rotație. Învățarea și consolidarea cristianeii spre vale cu înșurubare din genunchi.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Învățarea și consolidarea șerpuirii simple. Învățarea și consolidarea cristianeii cu pășire.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Metodica predării schiului: poziții în căutare de viteză, adaptarea la pantă, procedee de evitare. Învățarea și consolidarea cristianeii spre vale cu contraderapaj.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Învățarea și consolidarea cristianeii cu absorbție. Pivotarea din genunchi, învățare și traseu aplicativ. Coborâre oblică, tehnică și metodică de predare prin metoda jalonării.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Pivotarea din genunchi, învățare și traseu aplicativ. Coborâre oblică, tehnică și metodică de predare prin metoda jalonării. Succesiunea metodică de învățare pe calea directă: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cristianeii spre deal din coborâre oblică</li> <li>- cristianeii spre deal din coborâre directă</li> <li>- cristianeii prin rotație spre vale</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
8. Probe de control		4 ore
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Balint, Ghe., 2005, Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași.</li> <li>Călinescu G., 1997, Metodica învățării schiului alpin, Tipografia Universității din Craiova.</li> <li>Teodorescu, V., 2000, Metodica învățării schiului, Editura Fundației România de Mâine, București.</li> <li>Ganea I. V., 2007, Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Editura Accent, Cluj-Napoca</li> </ol>		

**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).

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice schiului alpin. Cunoașterea noțiunilor metodice de predare a schiului la diferite grupe de copii.	Examen scris	70%
10.5 Lucrări practice	Cunoștințele practice	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
prezența la cursuri în proporție de minimum 50%, răspunsuri de nota 5 la examenul teoretic. promovarea verificării practice aferente finalului de stagiu Aplicații practice Discipline sportive de iarnă – Schi alpin 1 și 2.			

21.04.2022

Semnătura titularului de curs  
Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică

Semnătura titularului de seminar  
Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu

Semnătura directorului de departament  
Conf. univ. dr. Baciu Alin