

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2024-2025**  
**Anul de studiu I / Semestrul I**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
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 cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de iarnă(schi alpin)		2.2. Cod disciplină	EFS I 03			
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. Șimon Sorin						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. Dr. Șimon Sorin						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități .....					5
3.7 Total ore studiu individual			69		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			56		
3.9 Total ore pe semestru			125		
3.10 Numărul de credite**			5		

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

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

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

5.1. de desfășurare a cursului	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care sa acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotata cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrarilor practice	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studentii se vor prezenta conform orarului, fara a schimba grupele; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care sa acomodeze cel puțin 25 de persoane, dotata cu echipamente specifice disciplinei

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>Competențe explicite prin descriptorii de nivel</b>
	CP 1 Aplică strategii didactice interculturale CP 4 Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților CP 5 Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate
Competențe transversale	Nu este cazul

**7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Creșterea gradului de profesionalism a studenților, prin dezvoltarea capacității de analiza obiectiva interdisciplinara
7.2 Obiectivele specifice	Familiarizarea studenților cu unele aspecte științifice asociate viitoarei profesii, care au atât potențial de a crește gradul de monitorizare și previzionare a programelor inițiate, cât și de a oferi răspunsuri la probleme noi identificate.

**8. Conținuturi**

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Istoria schiului	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Noțiuni privind evoluția tehnicii și metodicii schiului	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Bazele generale ale tehnicii și metodicii schiului	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Noțiuni de biomecanică cu aplicații în analiza tehnicii și metodicii schiului.	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Analiza factorilor care favorizează învățarea schiului. Elementele învățării motrice în schi. Particularitățile lecției de schi	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Conținutul și programarea predării schiului în ciclurile școlare și în activitățile recreative, în funcție de formele de organizare, particularitățile individuale ale cursanților, durata instruirii și condițiile materiale existente.	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Tehnica și metodica învățării schiului alpin.	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Tehnica actuală în schiul alpin – carving.	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Opririle	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Intoarcerile	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Notiuni de bază privind echipamentul de schi	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Notiuni si norme de siguranta si prim ajutor	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Folosirea mijloacelor mecanice de urcare	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Particularități privind organizarea concursurilor de schi - Slalom special și slalom uriaș	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barabaș N., Ganea I. V., Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS Cluj Napoca, 1995</li> <li>2. Grigore C., Șimon S. - Alegerea echipamentului de schi – CD, Editura Aeternitas, Alba Iulia, 2015</li> <li>3. Pelin, F. Învățarea tehnicii libere la schi fond și biatlon. Pregătirea competițională. Ed. Printech Buc. 2001.</li> <li>4. Pelin, F. – Metodica disciplinelor montane, A.N.E.F.S. București, 2007</li> <li>5. Pelin, F., Lungociu I., Pelin, Gh. - Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București, 2007.</li> <li>6. Stroe S., Pelin F., Runcan C., Tehnica și metodica predării schiului alpin, ANEF, București, 1999</li> </ol>		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
Formarea capacității de practicare a schiului alpin. Educarea echilibrului si dobândirea capacității de disociere si coordonare a acțiunilor de manevrare a schiurilor, de pe	Explicația, demonstrația, analiza video	4 ore

loc si din deplasare, prin mers și alunecare.		
Învățarea acțiunilor de încărcare și descărcare a schiurilor.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Învățarea acțiunilor de cantare-decantare a schiurilor și dobândirea capacității de a controla viteza de deplasare pe pantă.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Învățarea acțiunilor de pivotare a schiurilor.	Explicația, demonstrația, analiza video	4 ore
Învățarea acțiunilor complexe de schimbare a direcției de deplasare în alunecare.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Dobândirea capacității de a conduce mișcările, de a controla viteza, adaptând-o împrejurărilor date, în timpul deplasării pe teren variat.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Formarea capacității de practicare a schiului de fond prin tehnica liberă.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Dobândirea capacității de a schimba greutatea de pe un schiu pe altul, de a disocia și coordona mișcările membrilor inferioare și superioare în deplasarea prin pas de patinaj.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Dobândirea capacității de a disocia și coordona mișcările membrilor inferioare și superioare în deplasarea prin pas de patinaj.	Explicația, demonstrația, analiza video	4 ore
Dobândirea capacității de a aplica în condiții de teren variat, tehnica liberă de deplasare.	Explicația, demonstrația, analiza video	4 ore
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barabaș N., Ganea I. V., Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS Cluj Napoca, 1995</li> <li>2. Grigore C., Șimon S. - Alegerea echipamentului de schi – CD, Editura Aeternitas, Alba Iulia, 2015</li> <li>3. Pelin, F. Învățarea tehnicii libere la schi fond și biatlon. Pregătirea competițională. Ed. Printech Buc. 2001.</li> <li>4. Pelin, F. – Metodica disciplinelor montane, A.N.E.F.S. București, 2007</li> <li>5. Pelin, F., Lungociu I., Pelin, Gh. - Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București, 2007.</li> <li>6. Stroe S., Pelin F., Runcan C., Tehnica și metodica predării schiului alpin, ANEF, București, 1999</li> </ol>		

#### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și al sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării practice la seminarii. Cei care au toate prezentele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Intocmirea unui referat. Pentru a-i putea fi evaluat referatul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se	Evaluare referat	50%

	demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la seminarii, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.		
--	---	--	--

10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
- Cerințe pentru promovare
  - a) **Prezența:**
    - la curs nu este obligatorie, dar se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
    - la seminarii este obligatorie și pentru a-i putea fi evaluat referatul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la LP, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.
  - b) **Nota finală:**
    - este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% referatul întocmit în urma participării la seminarii (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5)
  - c) **Examenul:**
    - examenul scris este de tip grilă combinată cu subiecte ce presupun redactare, urmărindu-se verificarea terminologiei și a cunoștințelor specifice disciplinei. Se acordă 1 punct din oficiu.

**NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5**

Data completării

1.10.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

1.10.2024

Semnătura directorului de departament