

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2022-2023

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	Aplicații practice discipline sportive de iarnă		2.2. Cod disciplină	EFS I 06			
2.3. Titularul activității de curs							
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lector Șimon Sorin Lector Ursu Vasile Emil Asist. univ. drd. Petrovici Gabriel Alexandru Asist.univ. dr. Roșu Alin Cristian						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	VP	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	56(comasat)	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	56(comasat)
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					42
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități .....					

3.7 Total ore studiu individual	44
3.8 Total ore din planul de învățământ*	56
3.9 Total ore pe semestru	100
3.10 Numărul de credite**	4

### 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	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Partia de schi și echipament sportiv specific activitatii.

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptori de nivel
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.	C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță. C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului. C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice. C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive. C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și tehnici specifice activității de schi și/sau snowboard.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ să fie capabil să analizeze interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale capacității motrice umane;</li> <li>➤ să fie capabil să se exprime motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și să utilizeze conștient parametrii de mișcare și efort realizați;</li> <li>➤ să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică;</li> </ul> <p>să fie capabil să identifice și să utilizeze noi mijloace, în scopul realizării de programe pentru aplicarea acestora în domeniul în care urmează să își desfășoare activitatea.</p>

## 8. Conținuturi\*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nu este cazul</i></li> </ul>		-
<b>Bibliografie</b>		
<b>8.1 Bibliografie</b>		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
Participarea la organizarea și desfășurarea activității în tabăra de schi – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Familiarizarea cu particularitățile zonei în care se desfășoară activitatea (partiile de schi, traseele, punctele de prim ajutor, etc.) – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Prezentarea echipamentului de schi și snowboard – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-

Sistematizarea si însușirea mijloacelor pentru calea directă de învățare a schiului alpin si snowbord -ului – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Simularea desfasurarii activitatii in conditii meteo nefavorabile, cu factori de risc ridicati (conditii meteo nefavorabile, teren accidentat, zone izolate etc.) – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Sistematizarea si însușirea mijloacelor pentru calea indirectă de învățare a schiului alpin si snowbord -ului – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Invatarea utilizarii instalatiilor de urcare pe cablu, mecanizate si normele de siguranta in deplasare (teleschi, telescaun, telecabina, telegondola etc.) – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Aplicații – folosind procedeele tehnice învățate pe pante cu diferite înclinații și ne amenajate. – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Insușirea bazelor tehnice ale schiului – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Codul de bază al schiorului – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Reguli de baza pentru evitarea producerii accidentelor în zona montana – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Notiuni de baza ale primului ajutor în cazul accidentelor în sezonul de iarna pe pârtii amenajate și în afara acestora – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Exerciții specifice în vederea formarii capacității de acțiune în situații dificile – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Organizarea activitatii pe partiile de schi in vederea desfasurarii de concursuri de schi si snowboard – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelin, F. – Metodica disciplinelor montane, A.N.E.F.S. București, 2007</li> <li>2. Ganea I. V., Managementul agrementului în natură, Ed. NapocaStar, Cluj Napoca, 2006</li> <li>3. Stroe S., Pelin F., Runcan C., Tehnica și metodică predării schiului alpin, ANEF, București, 1999</li> <li>4. Grigore C., Șimon S. - Alegerea echipamentului de schi – CD, Editura Aeternitas, Alba Iulia, 2015</li> </ol>		

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

*Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, aspect dovedit prin fisa disciplinei.*

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen scris</i>	-
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen practica</i>	100%
10.6 Standard minim de performanță: - standard minim de performanta pentru evaluarea practica – este min. Nota 5			

- Se vor evalua cunostintele insusite pe perioada stagiului de aplicatii practice prin probe specifice de concurs, unde factorul timp stabilit precum si corectitudinea executarii procedeeelor tehnice predate vor fi evaluate si notate cu note de la 1 la 10. Aceasta nota va reprezenta 50% din nota finala.
- Se va evalua comportamentul si modul de abordare a tuturor sarcinilor didactice transmise pe intreg parcursul stagiului, fiecare student urmand sa primeasca o nota de la 1 la 10 pentru acest aspect. Aceasta nota va reprezenta 50% din nota finala.
- Nota finala se calculeaza ca si medie aritmetica intre cele doua note amintite mai sus.
- Se pot oferi dupa caz, pe masura evolutiei in cadrul stagiului puncte suplimentare pentru anumite probe intermediare care se vor calcula la sfarsitul stagiului in aditie la nota finala obtinuta.

Data completării

30.09.2022

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lector Şimon Sorin



Lector Ursu Vasile Emil



Asist. univ. drd. Petrovici Gabriel Alexandru



Asist.univ. dr. Roşa Alin Cristian



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

