

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	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	Lect. univ. dr. Negriu Tiuca Codruța Lect. univ. dr. Roșu Alin Cristian Lect. univ. dr. Petrovici Gabriel Alexandru Lect. univ. dr. Șimon Sorin						
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	Partea de schi și echipament sportiv specific activitatii.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptori de nivel
	CP 3 Acorda sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare -adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților CP 4 Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților CP 5 Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate
Competențe transversale	CT 2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

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"> ➤ să fie capabil să analizeze interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale capacității motrice umane; ➤ 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; ➤ să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică; <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"> • <i>Nu este cazul</i> 		-
Bibliografie		
8.1 Bibliografie		
8.2. Seminar-laborator		
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 și însușirea mijloacelor pentru calea directă de învățare a schiului alpin și snowboard -ului – 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea, analiza video	-
Simularea desfășurării activității în condiții meteo nefavorabile, cu factori de risc ridicați (condiții 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 a acționa 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	-
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelin, F. – Metodica disciplinelor montane, A.N.E.F.S. București, 2007 2. Ganea I. V., Managementul agrementului în natură, Ed. NapocaStar, Cluj Napoca, 2006 3. Stroe S., Pelin F., Runcan C., Tehnica și metodică predării schiului alpin, ANEF, București, 1999 4. Grigore C., Șimon S. - Alegerea echipamentului de schi – CD, Editura Aeternitas, Alba Iulia, 2015 		

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 practic</i>	100%
<p>10.6 Standard minim de performanță: - <i>standard minim de performanta pentru evaluarea practica – este min. Nota 5</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Se vor evalua cunostintele insusite pe perioada stagiului de aplicatii practice prin probe specifice de concurs, unde factorul timp stabilit precum si corectitudinea executarii procedeele tehnice predate vor fi evaluate si notate cu note de la 1 la 10. Aceasta nota va reprezenta 50% din nota finala.</i> - <i>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.</i> 			

- *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

1.10.2024

Semnătura titularului de curs

Nu este cazul

Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

1.10.2024

Semnătura directorului de departament