

**FIȘA DISCIPLINEI**

Anul universitar 2023-2024

**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Științe
Departament	Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licenta
Specializarea	Educație fizică și sportivă

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	Aplicații practice discipline sportive de iarnă(schi alpin)			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606D02I014		I	II	3
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei <i>D.D.</i>			
Verificare practica				
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ.dr. Savu Olimpiu			

**3. Timpul total estimat**

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
-	2	-	-	<b>2</b>
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> )
	28	-	-	<b>28</b>

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.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		8
Tutoriat:		-
Examinări:		8
Total ore alocate studiului individual ( <i>NOSI<sub>sem</sub></i> )		56
<b>Total ore pe semestru (<i>NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub></i>)</b>		<b>84</b>

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

De curriculum	-
De competențe	- Însușirea tehnicii de baza a schiului alpin

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

De desfășurare a cursului	
De desfășurare a sem/lab/pr	Teren plat, pârtie de schi cu mijloace mecanice de urcare, Partia de schi Arena Platos Paltinis

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Abilitatea de a aplica în mod corect și adecvat etapele procesului instructiv-educativ (învățare, consolidare, perfecționare, evaluare motrică), în strânsăcolaborare cu elevul/sportivul /grupul/organizația, incluzând: observația, evaluarea, identificarea nevoilor de mișcare și de performanță, formularea scopurilor, planificarea, implementarea intervenției și evaluarea rezultatelor, pentru a facilita participarea activă, conform opțiunii acestora;</p> <p>Abilitatea de a aplica și adapta procesul de intervenție la posibilitățile elevului/ sportivului la scopul final și condițiile de mediu în care se desfășoarăactivitatea practică;</p> <p>Abilitatea de angajare a elevilor/ sportivilor/ indivizilor/ grupurilor/ organizațiilor/ comunităților în promovarea și practicarea sporturilor de iarnă în scopul practicării acestora în timpul liber, prin programe specifice;</p>
Competențe transversale	<p>Abilitatea de a realiza activitățile din cadrul procesului sportiv de instruire, respectând normele eticii profesionale și ale locului respectiv de activitate;</p> <p>Abilitatea de a promova dezvoltarea profesiei;</p> <p>Abilitatea de a aplica și adapta procesul de intervenție la posibilitățile elevului/ sportivului la scopul final și condițiile de mediu în care se desfășoară activitatea practică;</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Înșuireatehnicii de bază a schiului și aplicarea acesteia în condiții diverse de mediu;</p> <p>Formarea capacității de programare, planificare și conducere a activităților specifice disciplinelor sportive de iarnă;</p>
Obiectivele specifice	<p>Formarea capacității de aplicare tehnicii schiului de bază în diferite condiții de mediu;</p> <p>Formarea capacității de a lucra în condiții de autonomie;</p> <p>Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală;</p> <p>Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta;</p> <p>Formarea capacității de rezolvare a problemelor organizatorice previzibile și imprevizibile ;</p>

## 8. Conținuturi

		<b>Total ore curs:</b>	<b>28</b>
<b>Seminar/Laborator</b>			Nr. ore
Sem 1	Aplicarea practică a criteriilor care stau la alegerii materialului și a echipamentului de schi,		2
Sem 2	Principalele operații de întreținere și de reparare a materialelor,		2
Sem 3	Amenajarea terenului de schi pentru lecție ; construcția formelor de teren ajutătoare procesului de instruire tehnică,		2
Sem 4	Perfecționarea unor procedee tehnice învățate anterior și însușirea pivotării simple spre deal și spre vale,		2
Sem 5	Consolidarea pivotării simple și însușire pivotării cu balans,		2
Sem 6	Perfecționarea pivotării simple și consolidarea pivotării cu balans,		2
Sem 7	Perfecționarea pivotării cu balans și însușirea cristianiei spre vale prin rotație,		2
Sem 8	Consolidarea și perfecționarea cristianiei prin rotație,		2
Sem 9	Perfecționarea cristianiei prin rotație și însușirea cristianiei peste denivelări (mobile)		2
Sem 10	Consolidarea și perfecționarea cristianiei prin rotație peste denivelări,		2
Sem 11	Aplicarea elementelor însușite în condiții diverse de mediu,		2
Sem 12	Însușirea cunoștințelor practice organizării unui traseu de concurs și aplicarea elementelor însușite în condiții de concurs,		2

Sem 13	Înșușirea cunoștințelor practice organizării unui traseu de concurs și aplicarea elementelor înșușite în condiții de concurs,	2
Sem 14	Verificare practică	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

**Metode de predare**

Explicația, demonstrația, corectarea, dialogul;		
---	--	--

**Bibliografie**

Referințe bibliografice recomandate	SAVU O. Teoria și metodică predării schiului alpin, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ.Lucian Blaga Sibiu 2012;
	GRIGORAȘ P. – Schi alpin, snowboard, carving, Ed. Accent, Cluj Napoca, 2002;
Referințe bibliografice suplimentare	STROE S., PELIN F., RUNCAN C. Tehnica și metodică predării schiului alpin, A.N.E.F.S. București,
	Manualul salvatorului montan – Mircea Opreș, Raul Papalicef, George Resiga – Iași, Editura Sedcom Libris, 2008

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

Disciplina "Teoia și practica schiului alpin" prin competențele înșușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul educației fizice și sport prin competențe specifice sporturilor de iarnă.;
---

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice /Online	70%	
		Prezenta integrala/ Online	30%	




Standard minim de performanță
Înșușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice aferente disciplinei . Nota 5

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 29.09.2023

Data avizării în Departament 10.10.2023

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Olimpiu Savu	
Responsabil program de studii	Lect.univ.dr Ioan Hășmășan	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>1</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>1</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>1</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>1</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>1</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>1</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>1</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>1</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>1</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>1</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>1</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>1</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{NOCpSpD \times C_C + NOApSpD \times C_A}{TOCpSdP \times C_C + TOApSdP \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>1</sup> Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>1</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>1</sup> Din planul de învățământ

<sup>1</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>27</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>30</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.