

FIȘA DISCIPLINEI
2024-2025

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	<i>Sport și Performanță Motrică</i>

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
380607D02I014		I	II	3
Tipul de evaluare	Categoria 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	-	-	2
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
	28	-	-	28

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_{sem}</i>)		56
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</i>)		84

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 strânsă colaborare 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 desfășoară activitatea 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>
Competențe digitale	<p>Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă;</p> <p>Utilizarea platformelor de tip e-learning.</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Înșuirea tehnicii 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

		Total ore curs:	28
Seminar/Laborator		Nr. ore	
Sem 1	Aplicarea practică a criteriilor care stau la alegerea 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 ajutoare 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 însușirea 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 (movile)	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	Însușirea cunoștințelor practice organizării unui traseu de concurs și aplicarea elementelor însușite în condiții de concurs,	2
Sem 14	Verificare practică	2
Total ore seminar/laborator		28

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 Opris, 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 însușite 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

Însușirea 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: 27.09.2024

Data avizării în Departament 2.10.2024

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Olimpiu Savu	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Iulian Stoian	
Director de departament	Lect.univ. dr. Tăușan Ioan	