

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ⁱ	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei							Teoria și practica schiului alpin		Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.2.2002.E-5.6					
2.2. Titular activități de curs							Lector univ.dr. Savu Olimpiu								
2.3. Titular activități practice							Lector univ.dr. Savu Olimpiu								
2.4. An de studiu ⁱⁱ							1	2.5. Semestrul ⁱⁱⁱ			2	2.6. Tipul de evaluare ^{iv}		Examen	
2.7. Regimul disciplinei ^v							O		2.8. Categoria formativă a disciplinei ^{vi}					DS	

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2	-	-	-	2	4
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ^{vii}
28	-	-	-	28	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ^{viii}					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat ^{ix}					7
Examinări ^x					6
3.3. Total ore alocate studiului individual ^{xi} (NOS _{Isem})					69
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD _{sem})					56
3.5. Total ore pe semestru ^{xii} (NOAD _{sem} + NOS _{Isem})					125
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ^{xiii}					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ^{xiv}	Nu este cazul
4.2. Competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ^{xv}	Videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ^{xvi}	Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, baza sportivă a ULBS

6. Rezultate ale învățării^{xvii}

Numărul de credite alocate disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Cunoașterea tehnicii de bază a procedeelor din schiul alpin și a metodelor de predare; desfășurarea orei de educație fizică cu tema schi, în ciclurile primar și gimnazial.	Capacitatea de a demonstra și explica corect tehnica exercițiilor de bază din schi și de a aplica metode eficiente de predare adaptate nivelului elevilor din învățământul primar și gimnazial.	Pregătirea riguroasă și corectă a lecțiilor practice, monitorizarea atentă a progresului și adaptarea independentă a metodelor de predare	2
RÎ 2	Cunoașterea structurii de bază, a dinamicii și metodelor utilizate în ora de educație fizică cu teme din schi, din ciclul primar, gimnazial	Studentul va demonstra capacitatea de a observa schiul în ora de educație fizică din ciclul gimnazial, primar; formulând reflecții scrise argumentate cu privire la comportamentul elevilor, strategiile profesorului și contextul didactic observat	Asumarea responsabilității completării riguroase a portofoliului metodic; Implicare activă și inițiativă în procesul de învățare practică; capacitatea de autoevaluare și formulare a propriilor concluzii	3

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

7.1. Obiectivul general	Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor teoretice de bază legate de tehnica, istoricul, evoluția acestuia, regulamentul și metodică predării tehnicii de bază a procedeelor schiului; Dezvoltarea capacității de organizare, conducere și evaluare a activităților legate de schi prevăzute în programa școlară;
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea și înțelegerea principalelor elemente și procedee din tehnica de bază a schiului; Aplicarea acestora în concurs; Concordanța dintre obiectivele disciplinei de studiu, obiectivele planului de învățământ și obiectivele specializării: disciplina schi alpin ocupa un loc bine precizat în cadrul planului de învățământ, conținutul și esalonarea cursului și a lucrărilor practice în anii de studii, oferind posibilitatea unei pregătiri complexe a studenților ca viitori specialiști în domeniul schiului;

8. Conținuturi

Curs			Nr. ore
Curs 1	Evoluția schiului de la mijloc de deplasare la sport.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 2	Evoluția schiului astăzi ;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 3	Terminologie specifică.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 4	Schiul și securitatea schiorului	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 5	Tehnica de bază a schiului alpin. Acțiunea de a vira cu schiurile clasice și cu schiurile „carv”.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 6	Mecanică și biomecanică în schiul alpin.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 7	Școli și metodologii de învățare și predare a schiului.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 8	Cerințe organizatorice în învățarea schiului.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 9	Factorii care favorizează procesul de instruire în schi	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 10	Particularități metodice în învățarea schiului.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 11	Formarea deprinderilor motrice de deplasare pe	Prelegere, utilizare videoproiector,	2



	schiori	discuții cu studenții	
Curs 12	Metodica predării schiului în școală.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 13	Particularitățile învățării și predării schiului sub formă recreativ – aplicativă	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 14	Organizarea întrecerilor de schi pentru copii.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Total ore curs:			28
Seminar/Laborator			Nr. ore
Sem 1	Prezentarea programei analitice și a altor cerințe Obișnuirea cu echipamentul specific, transportarea schiurilor, fixarea bocancilor, ținerea bețelor. Învățarea poziției fundamentale pe schiuri și efectuarea primelor alunecări pe teren plat.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 2	Învățarea mersului (deplasării) pe schiuri, a mersului alternativ, deplasarea prin împingere simultană cu bețele, deplasarea prin pași de patinaj. Învățarea schimbărilor de direcție pe teren plat.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 3	Repetarea mersului și a întoarcerilor pe teren plat sub formă ștafete și în parcurs aplicativ. Învățarea mersului în urcare. Învățarea căzăturii și ridicării din căzătură	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 4	Învățarea trecerii de la poziția de urcare la cea de coborâre. Învățarea poziției fundamentale de coborâre. Efectuarea primelor coborâri directe cu oprire în contrapantă sau pe teren plat	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 5	Repetarea coborârilor directe pe pante diferite și cu porniri de la înălțimi din ce în ce mai mari, în funcție de progresul realizat de fiecare student, evidențiat prin siguranța și lejeritatea (ușurința) coborârilor. Învățarea opririlor prin bracare	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 6	Repetarea coborârilor directe și a celorlalte procedee învățate într-un parcurs aplicativ. Învățarea treceri peste denivelări de teren (mobile).	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 7	Învățarea și perfecționarea opririlor în plug și a alunecării în frânare plug.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 8	Repetarea deplasărilor, urcărilor, coborârilor directe și a ocolirilor și opririlor prin frânare plug și cu pași succesivi spre deal. Repetarea treceri peste denivelări de teren (mobile).	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 9	Legarea a 2 – 3 ocoliri în frânare plug din coborâre directă, urmate de ocolire spre deal prin fânare plug sau cu pași succesivi. Învățarea și exersarea coborârii oblice.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 10	Repetarea și perfecționare ocolirilor prin frânare plug la punct fix. Repetarea și perfecționarea coborârii oblice.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 11	Învățarea ocolirilor spre vale cu deschidere simultană. Învățarea ocolirilor prin pivotare simplă.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 12	Repetarea și perfecționarea ocolirilor cu deschidere simultană și prin pivotare.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 13	Aplicarea procedeele învățate condiții de concurs.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 14	Aplicarea procedeele învățate într-un parcurs aplicativ. Verificare practică	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Total ore seminar/laborator			28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	SAVU O. Teoria și metodică predării schiului alpin, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ.Lucian Blaga Sibiu 2012; NAN I.;- Schi alpin, Edit. Univ.Lucian Blaga Sibiu 2005
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	TEODORESCU V., FORȚU, A., CĂRSTOCEA V., Schi – curs de bază, vol, II, A.N.E.F.S., București, 1999

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului^{xviii}

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei. Disciplina corespunde standardelor generale ale domeniului; conținutul disciplinei este coroborat cu cerințele Ministerului Educației, FRSB, Inspectoratul Școlar Județean.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Examen final.	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice și aplicații.	50 %	
Seminar	Verificare practică	Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice.	50%	
Standard minim de performanță				
Înșușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5				

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

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

ⁱ Licență / Master

ⁱⁱ 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

ⁱⁱⁱ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

^{iv} Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

^v Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

^{vi} Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

^{vii} Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

^{viii} Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

^{ix} Între 7 și 14 ore

^x Între 2 și 6 ore

^{xi} Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

^{xii} 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.)

^{xiii} Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

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

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_C/C_A = 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

^{xiv} Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

^{xv} Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

^{xvi} Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

^{xvii} Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁴ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁷ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.

^{xviii} Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii