

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2021-2022
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	Teoria și practica în sporturi de iarnă (schi alpin)		2.2. Cod disciplină	EFS I 03			
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. Șimon Sorin						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. Dr. Șimon Sorin						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu 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					20
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual			69		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			56		
3.9 Total ore pe semestru			125		
3.10 Numărul de credite**			5		

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	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care să acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrărilor practice	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care să acomodeze cel puțin 25 de persoane, dotată cu echipamente specifice disciplinei

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii 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 biometric 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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Creșterea gradului de profesionalism a studenților, prin dezvoltarea capacității de analiza obiectiva interdisciplinara
7.2 Obiectivele specifice	Familiarizarea studenților cu unele aspecte științifice asociate viitoarei profesii, care au atât potențial de a crește gradul de monitorizare și previzionare a programelor inițiate, cât și de a oferi răspunsuri la probleme noi identificate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Istoria schiului	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Noțiuni privind evoluția tehnicii și metodicii schiului	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Bazele generale ale tehnicii și metodicii schiului	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Noțiuni de biomecanică cu aplicații în analiza tehnicii și metodicii schiului.	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Analiza factorilor care favorizează învățarea schiului. Elementele învățării motrice în schi. Particularitățile lecției de schi	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Conținutul și programarea predării schiului în ciclurile școlare și în activitățile recreative, în funcție de formele de organizare, particularitățile individuale ale cursanților, durata instruirii și condițiile materiale existente.	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Tehnica și metodica învățării schiului alpin.	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Tehnica actuală în schiul alpin – carving.	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Opririle	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Intoarcerile	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Notiuni de bază privind echipamentul de schi	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Notiuni și norme de siguranță și prim ajutor	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Folosirea mijloacelor mecanice de urcare	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore
Particularități privind organizarea concursurilor de schi - Slalom special și slalom uriaș	Prelegerea, explicația, conversația, suporturi video	2 ore

Bibliografie

1. Barabaș N., Ganea I. V., Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS Cluj Napoca, 1995
2. Grigore C., Șimon S. - Alegerea echipamentului de schi – CD, Editura Aeternitas, Alba Iulia, 2015
3. Pelin, F. Învățarea tehnicii libere la schi fond și biatlon. Pregătirea competițională. Ed. Printech Buc. 2001.
4. Pelin, F. – Metodica disciplinelor montane, A.N.E.F.S. București, 2007

5. Pelin, F., , Lungociu I., Pelin, Gh. - Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București, 2007.
6. Stroe S., Pelin F., Runcan C., Tehnica și metodica predării schiului alpin, ANEF, București, 1999

8.2. Seminar-laborator		
Formarea capacității de practicare a schiului alpin. Educarea echilibrului și dobândirea capacității de disociere și coordonare a acțiunilor de manevrare a schiurilor, de pe loc și din deplasare, prin mers și alunecare.	Explicația, demonstrația, analiza video	4 ore
Învățarea acțiunilor de încărcare și descărcare a schiurilor.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Învățarea acțiunilor de cantare-decantare a schiurilor și dobândirea capacității de a controla viteza de deplasare pe pantă.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Învățarea acțiunilor de pivotare a schiurilor.	Explicația, demonstrația, analiza video	4 ore
Învățarea acțiunilor complexe de schimbare a direcției de deplasare în alunecare.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Dobândirea capacității de a conduce mișcările, de a controla viteza, adaptând-o împrejurărilor date, în timpul deplasării pe teren variat.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Formarea capacității de practicare a schiului de fond prin tehnica liberă.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Dobândirea capacității de a schimba greutatea de pe un schiu pe altul, de a disocia și coordona mișcările membrilor inferioare și superioare în deplasarea prin pas de patinaj.	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
Dobândirea capacității de a disocia și coordona mișcările membrilor inferioare și superioare în deplasarea prin pas de patinaj.	Explicația, demonstrația, analiza video	4 ore
Dobândirea capacității de a aplica în condiții de teren variat, tehnica liberă de deplasare.	Explicația, demonstrația, analiza video	4 ore
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Barabaș N., Ganea I. V., Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS Cluj Napoca, 1995 2. Grigore C., Șimon S. - Alegerea echipamentului de schi – CD, Editura Aeternitas, Alba Iulia, 2015 3. Pelin, F. Învățarea tehnicii libere la schi fond și biatlon. Pregătirea competițională. Ed. Printech Buc. 2001. 4. Pelin, F. – Metodica disciplinelor montane, A.N.E.F.S. București, 2007 5. Pelin, F., , Lungociu I., Pelin, Gh. - Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București, 2007. 6. Stroe S., Pelin F., Runcan C., Tehnica și metodica predării schiului alpin, ANEF, București, 1999 		

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitatea existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării practice la seminarii. Cei care au toate prezentele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un	Examen scris	50%

	punct in plus la nota finala.		
10.5 Lucrari practice	Intocmirea unui referat. Pentru a-i putea fi evaluat referatul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la seminarii, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.	Evaluare referat	50%

10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
- Cerinte pentru promovare
 - a) **Prezenta:**
 - la curs nu este obligatorie, dar se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
 - la seminarii este obligatorie si pentru a-i putea fi evaluat referatul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.
 - b) **Nota finala:**
 - este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% referatul intocmit in urma participarii la seminarii (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)
 - c) **Examenul:**
 - examenul scris este de tip grila combinata cu subiecte ce presupun redactare, urmarindu-se verificarea terminologiei și a cunoștințelor specifice disciplinei. Se acorda 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament