

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	<b>SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ</b> Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	PRACTICĂ DE SCHI						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Nagel Adrian, Conf. dr. Baniaș Petru, Conf. dr. Domokos Martin, Lect. dr. Puta Tiberiu,						
2.4. Anul de studii	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DS

**3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)**

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	-	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6. seminar/laborator	42
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutorat					10
Examinări					6
Alte activități ...					4
3.7. Total ore studiu individual	70				
3.8. Total ore pe semestru	112				
3.9. Număr de credite	4				

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

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

**5. Condiții (acolo unde e cazul)**

5.1. de desfășurarea a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studenții vor avea echipament corespunzător</li> <li>• Prezența este obligatorie</li> <li>• Nu este permisă întârzierea la lucrările practice</li> <li>• Problemele medicale vor fi raportate înainte de începerea lucrărilor practice</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C.2- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).</p> <p>C.3- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C.4- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C.5- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p> <p>C.6- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de a completa activitatea practico-metodică cu date concrete despre schi, despre importanța acestuia în activitatea sportivă oricare ar fi aceasta.</li> <li>• Deprinderea de a executa din punct de vedere tehnic procedeele prevăzute în programa școlară</li> <li>• Cursul urmărește formarea abilității de a demonstra, selecționa, concepe și preda mijloacele de bază ale schiului; formarea și dezvoltarea capacității de organizare și conducere a colectivelor de elevi.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.<sup>11</sup>-Să descrie elementele componente ale schiului ca sport de iarnă;</p> <p>O.ap.<sup>12</sup>-Să identifice importanța dezvoltării celei mai importante ramuri de schi;</p> <p>O.at.<sup>13</sup>-Să argumenteze importanța practicării ramurii de sport schi la toate categoriile de populație;</p> <p>O.c.<sup>21</sup>-Să prezinte efectele practicării schiului asupra organismului uman;</p> <p>O.ap.<sup>22</sup>-Să identifice factorii care influențează dezvoltarea organismului prin practicarea schiului;</p> <p>O.at.<sup>23</sup>-Să argumenteze importanța călirii și dezvoltării armonioase a organismului prin practicarea schiului;</p> <p>O.c.<sup>31</sup>-Să descrie caracteristicile principalelor elemente tehnice din schiul alpin;</p> <p>O.ap.<sup>32</sup>-Să identifice importanța aplicării elementelor tehnice în schiul alpin;</p> <p>O.at.<sup>33</sup>- Să argumenteze importanța practicării unei tehnici corecte a schiului alpin pentru comunitate sau societate;</p> <p>O.c.<sup>41</sup>-Să descrie elementele componente ale schiului alpin de performanță;</p>

	<p>O.ap.<sup>42</sup>- Să identifice cea mai potrivită probă sportivă în schiul alpin în funcție de capacitățile psiho-motrice ale fiecărui individ;</p> <p>O.at.<sup>43</sup>-Să argumenteze influențele activităților competiționale asupra dezvoltării schiului ca sport de masă și vice-versa;</p> <p>O.c.<sup>51</sup>-Să descrie principalele caracteristici ale managementului în schi;</p> <p>O.ap.<sup>52</sup>- Să prezinte importanța managementului în schi și impactul acestuia asupra societății și a mediului înconjurător;</p> <p>O.at.<sup>53</sup>-Să argumenteze importanța promovării schiului ca sport competițional și de masă pe toate canalele de comunicare pentru menținerea acestuia ca cel mai important sport de iarnă.</p>
--	--

## 8. Conținuturi\*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1.Acomodarea cu schiurile și alunecarea (4 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup> )	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/ fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
2.Schimbări de direcție 2.1.1.Întoarceri prin pașire 2.2..Întoarceri prin evantai 2.2.1.Întoarceri vârf la coadă 2.2.2. Întoarceri coadă la vârf 2.2.3.Întoarceri vârf la vârf 2.3.Întoarcerea prin săritură (6 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup> )	Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
3.Bazele generale ale mersului pe schiuri 3.1.Principalele elemente ale mersului pe schiuri 3.2.Mersul alternativ cu doi pași 3.3.Mersurile simultane 3.3.1.Alunecarea prin împingere simultană 3.3.2.Mersul cu doi pași și împingere simultană 3.3.3.Mersul combinat (6 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup> )	Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritimizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
4.Urcările 4.1.Urcarea directă și urcarea oblică 4.1.1.Urcarea în foarfece 4.1.2.Urcarea în trepte	Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea,	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse.

4.1.3.Urcarea prin serpentină 4.1.4.Urcarea cu cozile orientate înainte spre direcția înaintării (6 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup> )	exersarea, algoritmizarea	Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
5.Descrierea tehnicii coborârilor 5.1.Generalități 5.2.Coborârea directă 5.3.Coborârea oblică (6 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup> )	Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritmizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
6.Denivelările de teren 6.1.Trecerea denivelărilor de teren prin amortizare (flexie) 6.2.Trecerea denivelărilor de teren prin escamotare (desprindere) 6.3.Trecerea unei rupturi de pantă prin săritură (6 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup> )	Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritmizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
7.Frânările 7.1.Frânarea în plug și jumătate plug 7.2.Frânarea prin derapaj 7.3.Derapajul oblic 7.4.Ghirlandele 7.5.Contraderapajul (6 ore) (O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup> )	Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată, problematizarea, exersarea, algoritmizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
8.Participarea la o probă de concurs din schiul alpin (2 ore) (O.c. <sup>41</sup> , O.ap. <sup>42</sup> , O.at. <sup>43</sup> , O.c. <sup>51</sup> , O.ap. <sup>52</sup> , O.at. <sup>53</sup> )	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea, algoritmizarea	Studentii vor fi organizați conform normelor de organizare a competițiilor sportive și vor participa la un concurs.
<b>Bibliografie</b> RĂȚĂ Elisabeta - <i>Tehnica și metodică schiului</i> , 2010; NAGY E., NAGEL A., DOMOKOS M. – <i>Aspecte teoretice ale schiului modern</i> , Editura Universității de Vest, Timișoara, 2006; ISBN 973-7608-58-5; TEODORESCU Virgil - <i>Metodica învățării schiului</i> , 2000; ISBN 973-582-308-x; STROIE PELIN, F., RUNCAN, C. - <i>Tehnica și metodică schiului alpin</i> , 1999.		

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

- Conținuturile disciplinei sunt abordate în manieră inter-, intra-, trans- și/sau multidisciplinară astfel încât să stimuleze inițiativa, independența în gândire, analiza critică și gândirea creativă, care stau la baza formării la studenți a competențelor necesare cercetării științifice în domeniu, a competențelor profesionale și transversale necesare absolvenților pentru rezolvarea eficientă și creativă a problemelor și a situațiilor noi de muncă;

- Studenții vor dobândi deprinderi și abilități de folosire eficientă și corectă a teoriilor din schi precum și a tehnicii specifice acestui sport, având capacitatea de a folosi schiul ca sport de masă și chiar la nivel competițional.
- Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina practică de schi, studenții vor dobândi abilitățile necesare aplicării ei în condiții variate conform programelor școlare în vigoare și corelat cu așteptările angajatorilor: Inspectoratul școlar Județean, Instituțiile de învățământ preuniversitar, asociații profesionale.

## 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs			
10.5. Seminar / laborator	Criteriul progresului O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup> , O.c. <sup>41</sup> , O.ap. <sup>42</sup> , O.at. <sup>43</sup> , O.c. <sup>51</sup> , O.ap. <sup>52</sup> , O.at. <sup>53</sup>	Participare activă: Se înregistrează frecvența și valoarea implicării în procesul didactic precum și evaluarea din punct de vedere tehnic al procedeelelor învățate. Observarea curentă	90% probele practice;
	Criteriul performanței	Executarea procedeelelor în condiții de concurs	10 % - rezultat concurs

### 10.6. Standard minim de performanță

Trecerea prin toate procedeele învățate.

Nota finală trebuie să fie minim 5 pentru a îndeplini condițiile de trecere.

**Absența la probele practice** înseamnă absență de la examen.

**Îndeplinirea criteriului de frecvență la lucrări practice (sarcină obligatorie)** este o condiție de intrare în examenul practic.

**Evaluarea în sesiunea de restanțe (altă serie sau sezon de schi)** se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.

**Cursul necesită costuri suplimentare suportate de către student: cazare, masă, transport, închiriere echipament.**

Data completării  
10.09.2019

Semnătura titularului de curs      Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament