

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
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Schi - Practică de schi						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. dr. Domokos Martin						
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	2	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
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					20
Tutorat					18
Examinări					6
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	84				
3.8. Total ore pe semestru	140				
3.9. Număr de credite	5				

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	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de curs echipată cu videoproiector • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios • Nu este permisă întârzierea la curs • Vestimentația trebuie să fie decentă
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Studenții vor avea echipament corespunzător • Prezența este obligatorie

	<ul style="list-style-type: none"> • Nu este permisă întârzierea la curs • Problemele medicale vor fi raportate înainte de începerea lucrărilor practice
--	--

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"> • Cursul are menirea de a completa activitatea practico-metodică cu date concrete despre schi, despre importanța acestuia în activitatea sportivă oricare ar fi aceasta. • Deprinderea de a executa din punct de vedere tehnic procedeele prevăzute în programa școlară
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.¹¹-Să descrie elementele componente ale schiului ca sport de iarnă;</p> <p>O.ap.¹²-Să identifice importanța dezvoltării celei mai importante ramuri de schi;</p> <p>O.at.¹³-Să argumenteze importanța practicării ramurii de sport schi la toate categoriile de populație;</p> <p>O.c.²¹-Să prezinte efectele practicării schiului asupra organismului uman;</p> <p>O.ap.²²-Să identifice factorii care influențează dezvoltarea organismului prin practicarea schiului;</p> <p>O.at.²³-Să argumenteze importanța călirii și dezvoltării armonioase a organismului prin practicarea schiului;</p> <p>O.c.³¹-Să descrie caracteristicile principalelor elemente tehnice din schiul alpin;</p> <p>O.ap.³²-Să identifice importanța aplicării elementelor tehnice în schiul alpin;</p> <p>O.at.³³- Să argumenteze importanța practicării unei tehnici corecte a schiului alpin pentru comunitate sau societate;</p> <p>O.c.⁴¹-Să descrie elementele componente ale schiului alpin de performanță;</p> <p>O.ap.⁴²- Să identifice cea mai potrivită probă sportivă în schiul alpin în funcție de capacitățile psiho-motrice ale fiecărui individ;</p> <p>O.at.⁴³-Să argumenteze influențele activităților competiționale asupra dezvoltării schiului ca sport de masă și vice-versa;</p> <p>O.c.⁵¹-Să descrie principalele caracteristici ale managementului în schi;</p> <p>O.ap.⁵²- Să prezinte importanța managementului în schi și impactul acestuia asupra societății și a mediului înconjurător;</p> <p>O.at.⁵³-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
<p>1.Scurt istoric al schiului evoluția acestuia pe plan național și internațional</p> <p>1.1.Istoricul schiului pe plan mondial</p> <p>1.2.Istoricul schiului pe plan național (1 oră) (O.c.¹¹, O.ap.¹¹, O.at.¹¹)</p>	Prelegerea	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Care este evoluția schiului? 2. Care sunt elementele componente ale schiului? 3. Care este rolul și importanța schiului în cadrul domeniului știința sportului și a educației fizice? 4. Care au fost competițiile cele mai importante din schiul alpin? 5. Care este evoluția acestei discipline în România? <p>Referințe</p> <p>1. NAGY E., NAGEL A., DOMOKOS M. – <i>Aspecte teoretice ale schiului modern</i>, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2006; ISBN 973-7608-58-5, pag. 12-15;</p>
<p>2. Influența practicării schiului asupra organismului din punct de vedere anatomic și fiziologic</p> <p>2.1. Efectele altitudinii asupra organismului</p> <p>2.2. Influența schiului asupra principalelor aparate și sisteme ale organismului</p> <p>2.3. Aparatul respirator</p> <p>2.4. Sistemul cardiovascular</p> <p>2.5. Sistemul nervos și analizatorii (1 oră) (O.c.²¹, O.ap.²¹, O.at.²¹)</p>	Prelegerea	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Care sunt căile și mijloacele prin care schiul alpin ajută la menținerea sănătății? 2.Care sunt factorii de călire ai organismului regăsiți în practicarea schiului? 3.Care sunt efectele pozitive ale schiului asupra sănătății? 4. Care sunt factorii care limitează exercițiul fizic în schi? 5.Care sunt aspectele fiziologice specifice practicării schiului; <p>Referințe</p> <p>1. NAGY E., NAGEL A., DOMOKOS M. – <i>Aspecte teoretice ale schiului modern</i>, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2006; ISBN 973-7608-58-5, pag. 17-39;</p>
<p>3.Tehnica schiului</p> <p>3.1.Acomodarea cu schiurile și alunecarea</p> <p>3.2.Schimbările de direcție</p> <p>3.3.Bazele generale ale mersului pe schiuri</p> <p>3.4.Urcările</p> <p>3.5.Descrierea tehnicii coborârilor</p> <p>3.6.Denivelările de teren</p> <p>3.7.Frânările</p> <p>3.8.Ocolirile (3 ore) (O.c.³¹, O.ap.³¹, O.at.³¹)</p>	Prelegerea	<p>Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Care sunt etapele învățării schiului? 2.De câte feluri sunt urcările? 3.De câte feluri sunt coborârile? 4. De câte feluri sunt frânările? 5.De câte feluri sunt ocolirile? <p>Referințe</p> <p>1. NAGY E., NAGEL A., DOMOKOS M. – <i>Aspecte teoretice ale schiului modern</i>, Editura</p>

		Universității de Vest, Timișoara, 2006; ISBN 973-7608-58-5, pag. 52-97;
4. Aplicații în schi: întreceri, competiții 4.1. Regulamentul FIS 4.2. Cupa FIS de carving 4.3. Clasificarea competițiilor internaționale (1 oră) (O.c. ⁴¹ , O.ap. ⁴¹ , O.at. ⁴¹)	Prelegerea	Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Care sunt probele schiului? 2. Din ce probe este compusă combinata alpină? 3. Cum se desfășoară slalomul paralel? 4. Cum se face cronometrarea la o probă de schi alpin? 5. Când este descalificat un sportiv care concurează la o probă de schi alpin? Referințe 1. NAGY E., NAGEL A., DOMOKOS M. – <i>Aspecte teoretice ale schiului modern</i> , Editura Universității de Vest, Timișoara, 2006; ISBN 973-7608-58-5, pag. 108-134;
5. Managementul cursului de schi 5.1. Pericole și riscuri 5.2. Impactul social și asupra mediului 5.3. Plănuirea unei excursii pentru schi (1 oră) (O.c. ⁵¹ , O.ap. ⁵¹ , O.at. ⁵¹)	Prelegerea	Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Menționați câteva pericole care pot apărea în schiul alpin? 2. Ce risc poate avea un schior care merge pe o pârtie amenajată? 3. Care sunt nivelele de schi? 4. Cum se face clasificarea unei pârtii? 5. Care este echimamentul specific schiului alpin? Referințe 1. NAGY E., NAGEL A., DOMOKOS M. – <i>Aspecte teoretice ale schiului modern</i> , Editura Universității de Vest, Timișoara, 2006; ISBN 973-7608-58-5, pag. 134-147;
Bibliografie 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>Metodică învățării schiului</i> , 2000; ISBN 973-582-308-x; STROIE PELIN, F., RUNCAN, C. - <i>Tehnica și metodică schiului alpin</i> , 1999.		
8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Cristiana spre deal 1.1. Cristiana spre deal prin rotație 1.2. Cristiana spre deal prin înșurubare-arcuire (10 ore) (O.c. ³¹ , O.ap. ³¹ , O.at. ³¹)	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.Cristiane ușurate spre vale 2.1.Cristiana spre vale pe movilă 2.2.Cristiana spre vale cu desprindere (15 ore) (O.c. ³¹ , O.ap. ³¹ , O.at. ³¹)	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.
3.Cristiane avansate 3.1.Cristiana spre vale prin rotație 3.2.Ghirlandele 3.3.Cristiana spre vale cu contraderapaj (15 ore) (O.c. ³¹ , O.ap. ³¹ , O.at. ³¹)	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.
4.Organizarea și participarea la o probă de concurs din schiul alpin (4 ore) (O.c. ⁴¹ , O.ap. ⁴¹ , O.at. ⁴¹) (4 ore) (O.c. ⁵¹ , O.ap. ⁵¹ , O.at. ⁵¹)	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea, algoritmizarea	Studentii vor fi organizați conform normelor de organizare a competițiilor sportive și vor participa la un concurs.
Bibliografie 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>Metodică 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

<ul style="list-style-type: none"> • 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 schi – practică 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	O.c. ¹¹ , O.ap. ¹² , O.at. ¹³ , O.c. ²¹ , O.ap. ²² , O.at. ²³ , O.c. ³¹ , O.ap. ³² , O.at. ³³ , O.c. ⁴¹ ,	Examen scris	Notă de la 1 la 10 (50%)

	O.ap. ⁴² , O.at. ⁴³ , O.c. ⁵¹ , O.ap. ⁵² , O.at. ⁵³		
10.5. Seminar / laborator	O.c. ³¹ , O.ap. ³² , O.at. ³³ , O.c. ⁴¹ , O.ap. ⁴² , O.at. ⁴³ , O.c. ⁵¹ , O.ap. ⁵² , O.at. ⁵³	Participare activă: Se înregistrează frecvența și valoarea implicării în procesul didactic precum și evaluarea din punct de vedere tehnic al procedeelelor învățate.	Notă de la 1 la 10 (50%)
<p>10.6. Standard minim de performanță Nota finală se calculează prin însumarea notelor de la curs cu cele de la lucrările practice. Ambele note trebuie să fie minim 5 pentru a îndeplini condițiile de trecere.</p> <p>OBSERVAȚIE! În cazul în care se constată că studentul copiază, punctajul va fi 0, această situație aducând după sine interzicerea participării la examenul practic până când nu se ia o notă de trecere dintr-o altă sesiune.</p> <p>Evaluarea în sesiunea de restanțe și mările de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului prin întrebări/exerciții orale.</p> <p>Cursul necesită costuri suplimentare suportate de către student: cazare, masă, transport, închiriere echipament.</p>			

 Data completării
 10.09.2019

Semnătura titularului de curs Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament