

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest Timișoara
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
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>Educație Fizică și Sportivă</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 Denumire disciplină	Patinaj pe roțile						
2.2 Titular activități de curs	-						
2.3 Titular activități de seminar	Asist. Drd. Arseni Nada						
2.5 Anul de studiu	3	2.6 Semestrul	2	2.7 Tipul de evaluare	vp	2.8 Regimul disciplinei	Op

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care ore curs	-	seminar		Laborator	2
3.2. Numar ore pe semestru	28	din care ore curs		seminar		Laborator	28
<b>3.3. Distribuția fondului de timp:</b>							<b>56</b>
Studiul 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							4
Examinări							2
Alte activități							
3.7. Total ore studiu individual	28						
3.8. Total ore pe semestru	84						
3.9. Numar de credite	3						

**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	•
5.2 de desfășurare a seminarului	•
5.3 de desfășurare a laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea la lucrările practice este obligatorie</li> <li>• Echipament corespunzător</li> <li>• Protecții</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C.1 -Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară</li> <li>• C.2 -Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar</li> <li>• 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</li> <li>• C.4 -Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C.5 -Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<p>Ct.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 personală</p> <p>Ct.2 -Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a condițiilor 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>• Formarea deprinderii de a practica patinajul ca sport de timp liber și recreere respectând normele de siguranță, de a-și însuși noțiunile de bază în scopul predării patinajului la elevii din școlile gimnaziale și folosirea patinajului la lecțiile opționale de educație fizică sau sub formă de recreere.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O.c.1.1 -Cunoașterea și înțelegerea importanței normelor de protejare și a echipamentului necesar.</li> <li>• O.ap.1.2- Explicarea materialului, a echipamentului necesar (role, rulmenți ABEC), echipament de protecție (apărători genunchi, palme, coate, cască).</li> <li>• O. at.1.3- Participarea activă și conștientă respectând normele de siguranță.</li> <li>• O.c.2.1- Aprofundarea și înțelegerea tehnicii de execuție a impingerii și alunecării spre înainte și înapoi și a diferitelor lor forme, menținerea echilibrului, tehnicilor de oprire, schimbării de direcție, ocolirilor, luarea curbelor,</li> <li>• O.ap.2.2- Învatarea unor elemente din freestyle, fitness in- line, artistic, speed skating, street hokey.</li> <li>• O.at.2.3- Învatarea alunecării în condiții de siguranță</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații

<b>Bibliografie</b>		
<b>8.2 Seminar</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
<b>8.3 Laborator</b>		
Deplasarea spre înainte. Poziția de bază. Împingerea. Alunecarea pe 2 picioare. Poziție înaltă-medie-joasă. Învățarea ridicării în cazul căderii. Jocuri motrice: Statuile	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Alunecare spre înainte pe 2 picioare în 8. Oprirea prin frânare: plug, HilStop, L Stop, T-stop. Învățarea căderii. Jocuri motrice: Mîngea la centru	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Alunecare pe 1 picior în linie dreaptă. Franare cu ocolire stanga, dreapta. Joc sportiv cu temă: baschet fără dribling.	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Deplasarea spre înainte sub formă de cerc cu pași adaugați și împingere oblic spre înapoi. Joc sportiv cu temă: handbal fără dribling	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Deplasare spre înainte cu ocolire stanga- dreapta pe 2 picioare printre jaloane. Alunecare spre înainte pe 1 picior pe arc de cerc stînga- dreapta. Joc sportiv: street hockey. Conducerea mingii cu crosa.	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Deplasarea spre înapoi. Poziție fundamentală. Împingere. Alunecarea pe 2 picioare. Joc sportiv: street hockey. Pase în doi.	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Alunecare pe 2 picioare spre înapoi. Poziție înaltă-medie-joasă. Alunecare pe 2 picioare în 8 spre înapoi. Alunecare spre înainte cu întoarcere prin ocolire. Joc sportiv: street hockey	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Deplasare spre înainte cu pași încrucișați. Alunecare spre înainte pe 1 picior printre jaloane. Joc sportiv: street hockey. Pase în 3.	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Deplasarea spre înapoi pe 1 picior în linie dreaptă. Intoarcerea prin pas adaugat. Joc sportiv: hockey.	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Deplasare spre înapoi pe 1 picior pe arc de cerc. Saritura cu desprindere de pe 2 pe 2 picioare cu alunecare spre înainte. Deplasare spre înainte cu întoarcere prin săritură 180 si alunecare spre înapoi. Joc sportiv: street hockey.	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Deplasare spre înapoi cu pași încrucișați. Săritura cu desprindere de pe 2 pe 2 picioare cu întoarcere 180. Semiluna. Alunecare spre înapoi cu întoarcere prin săritură cu 360. Joc sportiv: street hockey.	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Pasul de 3. Pasul adaugat cu incrucisare. Cumpăna. Sărituri peste obiecte. Joc sportiv: street hockey.	Explicația, demonstrația	<b>2 ore</b>
Alunecare spre înainte printre jaloane prin 8 încrucișat. Pirueta pe 2 picioare. Joc sportiv: street hockey.	Explicația, demonstrația.	<b>2 ore</b>
Evaluare: speed skating, artistic skating, freestyle skating.		<b>2 ore</b>
<b>Bibliografie</b>		
Powell M., Svensson J., (1997), In line skating, Human Kinetics.		
Miller L., (2003), Get rolling, the begginer,,s guide to in line skating, Get Rolling Books.		

## 9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
9.1 Curs			
9.2 Seminar			

9.3 Laborator/lucrari	Participare activă		50%
	Verificare		50%
9.4 Standard minim de performanță			
Alunecare spre înainte și înapoi			

Data completarii  
10.09.2019

Semnatura titularului de curs

Semnatura titularului de seminar



Semnatura directorului de departament

