# FIŞA DISCIPLINEI

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | **Universitatea *"Dunărea de Jos"*din Galaţi** |
| 1.2 Facultatea | **TRANSFRONTALIERĂ** |
| 1.3 Departamentul | **ȘTIINȚE APLICATE** |
| 1.4 Domeniul de studii | **Ştiinta sportului şi educaţiei fizice** |
| 1.5 Ciclul de studii | Ciclul1 / MASTER |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | **Loisir-Fitness (la Chişinǎu)** |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **PRACTICĂ ÎN SPORTURI DE IARNĂ – SCHI ALPIN** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | **I** | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | **V** | 2.7 Regimul disciplinei | **OB** |

1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care: 3.2 curs | - | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | **28** | din care: 3.5 curs | **-** | 3.6 seminar/laborator | **28** |
| Distribuţia fondului de timp | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | **50** |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | **50** |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, **referate**, portofolii și eseuri | **30** |
| Tutoriat | **10** |
| Examinări |  **2** |
| Alte activităţi................................... | **5** |
| **3.7 Total ore studiu individual** |  **147** |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | **175** |
| **3. 10 Numărul de credite** | **7** |

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Nu este cazul
 |
| 4.2 de competenţe | * Nu este cazul
 |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare a cursului | * videoproiector, tablă, acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Skype, jamboard.google, email
 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | * Sală de seminar cu videoproiector, PC, tablă, acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Skype, jamboard.google, email
 |

|  |
| --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate** |
| **Competenţe profesionale** | **C1**Formarea unor capacităţi de implementare a activităţilor recreative în condiiile vieţii actuale**C2**Dezvoltarea unor aptitudini şi capacităţi de demonstrare în cadrul lecţiilor practico-metodice a exerciţiilor specifice fitness-ului ; Capacitatea de aplicare a cunostinţelor de bază din fitness pentru obţinerea si menţinerea unei condiţii fiziceOptime**C3**Dezvoltarea unor aptitudini de organizare şi desfăşurare a activităţilor de loisir |

1

|  |  |
| --- | --- |
|  | **C4**Înţelegerea şi valorificarea unor obiective personale cu privire la importanţa activităţilor de timp liber pentru sănătatea oamenilor**C6**Dobândirea unor competenţe de conducere a activităţilor de loisir/ fitness în cluburi sportive, staţiuni şi taberede recreere |
| **Competenţe transversale** | **CT1** Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională**CT2** Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive**CT3** Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională |

1. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Dobândirea de cunoştinţe teoretice şi practice referitoare la învăţarea şiconsolidarea principalelor elemente şi procedee tehnice specifice schiului alpin, precum şi a principalelor noţiuni de regulament |
| 7.2 Obiectivele specifice | * să-şi însuşească noţiunilor de bază privind practicarea sporturilor de iarnă;
* să-şi însuşescă procedeelor tehnice de bază necesare practicării schiului alpin;
* să cunoască metodicii de învăţare a tehnicii de bază a schiului alpin.
* să formeze, fixeze şi să consolideze priceperi şi deprinderi motrice specifice schiului;
* să dezvolte calităţile motrice de bază necesare practicării schiului alpin.
* să manifeste interes faţă de practicarea sporturilor de iarnă;
* să valorifice rezultatele cercetării într-un mod creator
* să participe la cursul practic de schi.
 |

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observaţii |
| - | - | - |
| Bibliografie |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| Tehnica de bază în schiul alpin1. Curs introductiv. Instructaj de securitate şi protecţia muncii. Acomodarea cu schiurile şi echipamentul de schi; | conversație | Observarea şu comentarea unor exerciţii specifice sporturilor pe zǎpadǎ.Observarea de scheme si miscari tehnice de schiat.Predarea teoretica a tehnicii si miscarii, lantul kinetic in schiat. |
| 2. Mersul pe schiuri; Schimbările de direcţie de pe loc – întoarcerile. Căderea şi ridicarea din cădere; | studiul de caz, brainstorming-ulcomparatia |
| 3. Alunecarea pe schiuri; Frânările;Urcările pe schiuri; | Demonstrația,exercițiul |
| 4. Coborârile. Ocolirile - tehnica ocolirilor. Opririle; | Demonstrația,exercițiul |
| 5. Trecerea denivelărilor de teren; | Demonstrația,exercițiul |
| 6. Metodica de învăţare a tehnicii de bază a schiului alpin | Demonstrația,exercițiul |
| 7. Probe de verificare. | Demonstrația,exercițiul |

## 2

Bibliografie

1. Balint, Gh., Pavel, I. S., *Aplicații în discipline sportive de iarnă*, Bacău, 2011.
2. Bâra, M *Schiul alpin*, Editura Stadion, Bucureşti, 1970.
3. Căileanu T. *Mic dicţionar al sporturilor*, Editura Albatros, Bucureşti, 1984.
4. Forţiu, Al. V Cârstocea, *Metodica predării schiului alpin*, Editura ANEFS, Bucureşti, 1998.
5. Liuşnea, Cristian-Ştefan *Aplicații în sporturi de iarnă – schi alpin,* Editura EuroPlus, Galați, 2014.
6. Liuşnea, Cristian-Ştefan *Curs de schi alpin*, Editura Fundaţiei Universitare "Dunărea de Jos" Galaţi, 2000.
7. Matei Ion - *Marea aventura a schiului,* Editura Albatros, Bucureşti, 1982.
8. Matei Ion - *Schi alpin modern*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1988, 1999.
9. Mitra Gh. şi Mogoş, Al. *Dezvoltarea calităţilor motrice*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1977.
10. Teodorescu, V *Metodica învăţării schiului*, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2000.
11. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilorrespectând cerinţele programei şcolare din învăţământul preuniversitar

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Ponderedin nota finală |
| 10.4 Curs |  |  |  |
|  |  |  |
| 10.5 Seminar/laborator | Probe de verificare | Demonstratii practice pe pârtie | 40% |
| Examinare finala |  | 50% |
|  | Conduita si prezenta |  | 10% |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| Evaluarea studenţilor se va face în funcţie de nivelul cunoştinţelor acumulate, de deprinderile motrice însuşite şide maniera de prezentare a acestora pe parcursul cursului practic şi la probele finale. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
|  |  |  |

Data avizării director departament Director departament