

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	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 3 ani/6 semestre
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Aplicații practice discipline sportive de iarnă		2.2. Cod disciplină	EFS 106			
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul						
2.4. Titularul activității de seminar	Conf. univ. dr. Grigore Constantin Lect. univ. dr. Simon Sorin						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	VP	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	30 ore comasat	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	-
3.4. Total ore din planul de învățământ	30 ore comasat	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	-
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					13
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități .....					30
3.7 Total ore studiu individual					45
3.8 Total ore din planul de învățământ					30
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul 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 desfășurarea a seminarului/laboratorului	Materiale ajutătoare: schiuri, snowboard- uri, mijloace mecanice de urcare a pantei, televizor, videoproiector, laptop.

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	<b>CT3</b> Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea de abilitați, capacități și competențe pe direcția ameliorării somato-funcționale și motrice a organismului uman, prin intermediul unor intervenții specifice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ să fie capabil să analizeze interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale capacității motrice umane;</li> <li>➤ să fie capabil să se exprime motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și să utilizeze conștient parametrii de mișcare și efort realizați;</li> <li>➤ să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică;</li> <li>➤ să fie capabil să identifice și să utilizeze noi mijloace, în scopul realizării de programe pentru aplicarea acestora în domeniul kinetoterapiei și motricității speciale;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul		
8.2 Bibliografie		
Stagiu de aplicații practice	Metode de predare	Observații
- Participarea la organizarea și desfășurarea activității în tabăra de schi.	<b>Explicatia, demonstratia, Exersarea, analiza video</b>	<b>2 ore</b>
- Prezentarea echipamentului de schi si snowboard		<b>4 ore</b>
- Sistematizarea si însușirea mijloacelor pentru calea directă și calea indirectă de învățare a schiului alpin si snowbord -ului		<b>4 ore</b>
- Aplicații – folosind procedeele tehnice învățate pe pante cu diferite înclinații și ne amenajate.		<b>4 ore</b>
- Insușirea bazelor tehnice ale schiului		<b>4 ore</b>
- Codul de bază al schiorului		<b>4 ore</b>
- Reguli de baza pentru evitarea producerii accidentelor în zona montana		<b>4 ore</b>
- Notiuni de baza ale primului ajutor în cazul accidentelor în sezonul de iarna pe pârtii amenajate și în afara acestora		<b>4 ore</b>
Exerciții specifice în vederea formării capacității de acțiune în situații dificile;		<b>4 ore</b>

## Bibliografie

1. Pelin, F – Schi fond, Ed. Printech, București, 2001
2. Pelin, F. – Metodica disciplinelor montane, A.N.E.F.S. București, 2007
3. Pelin, F., Lungociu I., Pelin, Gh. - *Antrenamentul de tir pentru biatlon*, Ed. Printech, București, 2007.
4. Ganea I. V., Managementul agrementului în natură, Ed. NapocaStar, Cluj Napoca, 2006
5. Ganea I. V., Noi sisteme de acționare în tehnologia didactică pentru pregătirea pe uscat a schiorilor alpin, Revista Studia, FEFS, 1995-1996
6. Stroe S., Pelin F., Runcan C., Tehnica și metodică predării schiului alpin, ANEF, București, 1999
7. Grigore C., Șimon S. - Alegerea echipamentului de schi – CD, Editura Aeternitas, Alba Iulia, 2015

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

*Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor comunității epistemice, asociațiilor profesionale și a anjajatorilor din domeniul programului, aspect dovedit prin fisa disciplinei*

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	<i>Verificare pe parcurs</i>	<i>Evaluare practica</i>	100%
10.6 Standard minim de performanță:			Nota min. 5
Studentul sa fie capabil să execute procedeele de bază specifice schiului sau snowboardului Studentul să fie capabil să alcătuiască, să aplice și monitorizeze un program kinetic, cu scopuri și obiective bine precizate, utilizându-se tehnici și metode adecvate			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....

.....

.....

.....

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

.....

.....