

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapiientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții							
2.1. Denumirea disciplinei				Aplicații practice discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire)							
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat			
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului											
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar								
			laborator								
			proiect		drd. Tontsch Szilárd						
2.5. Anul de studiu		II	2.6. Semestrul	3	2.7. Forma de verificare		VP	2.8. Tipul disciplinei		DI	
2.9. Categoria formativă		DD	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei		SBSP0031				

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					2
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Total ore studiu individual					22
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore

a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	9
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	-
d) Tutoriat	-
e) Examinări	3
f) Alte activități:	-

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/laboratorului/proiectului/practicii	Pârtie de schi, Sală de sport cu aparatură adecvată

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 5.1.Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2.Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 5.1.1.Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1.Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Formarea capacității de a învăța să schieze; - Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) în schiul alpin;
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică; - Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; - Formarea capacității de autoreglare și autocontrol; - Formarea capacității de programare, planificare și conducere a activităților specifice disciplinelor sportive de iarnă

8. Conținuturi

8.5. Practică	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
1. Însușirea exercițiilor pentru acomodarea cu echipamentul de schi	Demonstrația, exersarea	2 ore
2. Însușirea exercițiilor pentru acomodarea cu alunecarea pe schiuri		5 ore
3. Însușirea tehnicii schimbărilor de direcție din alunecare pe pantă · ocolirea prin pășire spre deal din coborâre oblică de pe linia pantei; · ocolirea prin pași succesivi spre vale din coborâre oblică de pe linia pantei; · ocolirea prin pivotare fără balans, de pe linia pantei; · ocolirea prin pivotare cu balans, de pe linia pantei; · oprirea prin pivotare (cu și fără balans).		5 ore
4. Însușirea procedeele tehnice de trecere a denivelărilor de teren		2 ore
5. Însușirea procedeele tehnice de frânare: · frânarea prin derapaje (oblic, lateral); · ghirlande (simplă, rotunjită, cu tragere).		5 ore
6. Însușirea și consolidarea procedeele tehnice de ocolire spre vale prin rotație: · cristiania spre vale cu depărtare; · cristiania spre vale cu desprindere; · cristiania spre vale cu pășire; · cristiania spre vale prin rotație.		9 ore
Bibliografie 1. Balint Gh. – „Schi – Curs de bază.”, Curs pentru studenți, Universitatea din Bacău, 2003. 2. Balint Gh. – „Practică în sporturi de iarnă (schi-sanie).”, Îndrumar de lucrări practice pentru studenți, Universitatea din Bacău, 2003.		

3. Jakabházy László, Korcsolyázás, Budapest: Tankönyvkiadó, 1982
4. Goldman, Greg, Snowboard: alapvető felszerelések és technikák kézikönyve, Snowboarding, Budapest: Totem, 2003
5. Spiller István, Jégkorong, Budapest: Papirusz Duola, 2004 .
6. Pavliš, Zdeněk, Jégkorongozás, Budapest: CSER Kiadó, 2011

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu cerințele federației de specialitate.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs				
10.5.	Practică	1. Ocolirea cu pivotare cu balans; 2. Cristiania cu depărtare	Verificare pe parcurs	100%
10.6. Standard minim de performanță				
Participare activă				

Data completării

Semnătura titularului disciplinei

Semnătura titularului/rilor de aplicații

29.08.2025

Asist. Univ. Tontsch Szilárd

Asist. Univ. Tontsch Szilárd

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
șef lucr. dr. Csiszér Levente

03.09.2025

Semnătura responsabilului programului de studii
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás