

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 Sapientia 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				Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi						
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat		
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				conf.univ. dr. Lacza Gyöngyvér						
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar							
				drd. Tontsch Szilárd						
			laborator							
			proiect							
2.5. Anul de studiu		II	2.6. Semestrul	3	2.7. Forma de verificare		E	2.8. Tipul disciplinei		DI
2.9. Categoria formativă		DD	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei		SBSS0111			

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					4
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Total ore studiu individual					44
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20

b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	6
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	Sală de curs cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Echipament specific schiului alpin : clăpări, bețe, schiuri, ochelari, mănuși.

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	● Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative specifice sporturilor de iarnă cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2. Obiectivele specifice	• Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice schiului alpin. • Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice sporturilor de iarnă.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
1. Scurt istoric al schiului	Expunere, prezentare PPT	2 oră
2. Echipamentul		2 oră
3. Lecția de schi		2 oră
4. Bazele generale ale metodicii schiului		2 oră
5. Factorii care favorizează procesul de instruire în schi		2 oră
6. Particularități metodice în învățarea schiului		2 oră
7. Acomodarea și deplasarea cu schiurile		2 oră
8. Schimbările de direcție pe teren plat		2 oră
9. Coborârea oblică		2 oră
10. Frânările		2 oră
11. Frânarea în plug		2 oră
12. Ocolirile prin pășire		2 oră
13. Ocolirile cu schiurile paralele		2 oră
14. Activitate de recapitulare		2 oră
Bibliografie 1. Elling, R. Mark, The All-Mountain Skier: the Way to Expert Skiing; Toronto : Ragged Mountain Press: McGraw-Hill, 2003		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
1. Pregătirea pentru schi – preluarea echipamentului	Explicația, demonstrația	2 oră
2. Acomodarea cu echipamentul		2 oră
3. Acomodarea și deplasarea cu schiurile		2 oră
4. Alunecarea		2 oră
5. Căderea și ridicarea din coborâre pe plat și în pantă		2 oră
6. Mersul		2 oră
7. Alunecarea prin împingere simultană		2 oră

8. Schimbările de direcție pe teren plat		2 oră
9. Întoarcerile. Urcarea pantei		2 oră
10. Coborârea directă. Coborârea oblică		2 oră
11. Frânarea în plug. Frânarea prin derapaj		2 oră
12. Ocolirile. Ocolirea prin pășire		2 oră
13. Ocolirea cu schiurile paralele (cristianiile)		2 oră
14. Probe de control		2 oră

Bibliografie

- Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013.
- Balint G., Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași, 2005.

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

- Disciplina urmărește ridicarea nivelului de cunoștințe teoretice și practice a viitorilor profesori de educație fizică și sport în vederea practicării sporturilor de iarnă.

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		- Verificarea noțiunilor teoretice prezentate	Examen oral	70%
10.5.	Laborator	- Verificarea nivelului de însușire a procedeele tehnice învățate	Verificare practică	50%
10.6. Standard minim de performanță				
• Minimum nota 5 (cinci) la verificarea practică și la examen oral				

Data completării

Semnătura titularului disciplinei

Semnătura titularului/rilor de aplicații

29.08.2025

conf. univ. dr. Lacza Gyöngyvér

drd. Tontsch Szilárd

Data avizării în departament

03.09.2025

Semnătura directorului de departament
șef lucr. dr. Csiszér Levente

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