



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
 310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
 Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2022-2023
1.6. Ciclu de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAD1004 Teoria și practica în sporturi de iarnă - SCHI
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Andrei Vasile Liviu
2.3. Asistent	doctor Ardelean Viorel Petru
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	5
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	Cp1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (2 credite) Cp2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (2 credite)

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală curs, videoproiector
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Munte-pârtie de schi
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	Cp1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (2 credite) Cp2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (2 credite)
6.2. Competențe transversale	CT1 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 profesională (1 credit)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoștințe și deprinderi în schi
7.2. Obiectivele	Redarea noțiunilor de specialitate, prin includerea termenilor specifici disciplinelor montane, care să faciliteze abordarea științifică a problematicei acestui domeniu. Cunoașterea de către fiecare student a noțiunilor teoretice ce definesc disciplina – Metodica disciplinelor montane. Formarea deprinderilor de a recunoaște și de a înțelege aspectele organizatorice ale

specifice	disciplinelor montane. Dezvoltarea capacității de a asimila cunoștințe teoretice și practice necesare pentru a putea aplica un set de metode și mijloace ce vor permite o abordare globală a problematicii disciplinelor montane.
-----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Apariția schiului pe plan mondial. Apariția schiului în România. Evoluția schiorilor români la Jocurile Olimpice - Bazele generale ale metodicii schiului alpin. Principalii factori care favorizează învățarea schiului alpin. Calitatea materialului și a echipamentului de schi; alegerea și întreținerea corespunzătoare a acestuia. Comportamentul schiurilor pe zăpadă, menținerea echilibrului în alunecare. Schimbul de muchii, transferul sprijinului. Pivotarea schiurilor, „pilotajul” schiurilor pe arcul ocolirii Rolul terenului în evoluția tehnicii schiului și a metodicii acestuia Organizarea procesului de instruire. Metodologia instruirii. Climatul pedagogic. Particularitățile metodice și organizatorice Coborârile Ocolirile Cristianele Frânările Săriturile cu schiurile Schiul fond – caracteristici, metoda de învățare. Biatlon-caracteristici, regulamentul probei	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	2-4 ore
8.2 Bibliografie Curs 1) Andrei, V.L., Note de curs (ediție revizuită), 2018 2) Andrei, V.L., -Curs de schi, Editura Mirton, Timișoara 2010 3) Cârstocea, V., Stroe, S., Pelin, F., Kacso, L., Schi - teorie și metodică, Ed. Printech, București, 2001 4) Epuran, M., - Psihologia sportului de performanță, București, 2008 5) Pelin, F. - Învățarea tehnicii libere la schi fond. Pregătirea competițională, Ed. Printech, București, 2001 6) Serban, O., Note de lp, ediție revizuită (suport electronic), 2018.		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
Acomodarea cu schiurile. Urcarea pantei în trepte. Coborârea oblică spre dreapta și spre stânga. Pasul de patinaj pe teren plat și în pantă. Frânarea schiurilor pe zăpadă. Coborârea directă. Cristiania cu balans Cristiania cu pivotare. Succesiuni de cristiania cu pivotare. Cristiania cu pășire Folosirea corectă a mijloacelor mecanizate de urcare a pantei. Conducerea schiurilor printre jaloane Coborâri pe pante cu diferite grade de înclinație. Parcurgerea unui traseu de dificultate medie. Realizarea de coborâri pe pante cu dificultate crescută. Concurs de slalom, grad de dificultate mediu.	Demonstratia	4 ore
8.6 Bibliografie Laborator 1) Andrei, V.L., Note de curs (ediție revizuită), 2018 2) Andrei, V.L., -Curs de schi, Editura Mirton, Timișoara 2010 3) Cârstocea, V., Stroe, S., Pelin, F., Kacso, L., Schi - teorie și metodică, Ed. Printech, București, 2001 4) Epuran, M., - Psihologia sportului de performanță, București, 2008 5) Pelin, F. - Învățarea tehnicii libere la schi fond. Pregătirea competițională, Ed. Printech, București, 2001 6) Serban, O., Note de lp, ediție revizuită (suport electronic), 2018.		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

--

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Cunoștințe teoretice	Examen scris	60%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	Cunoștințe/deprinderi practice	Teme/referate pe parcursul semestrelor	40%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță			
Nota 5. Participarea la cursul practic de schi. Abilitatea de a coborî în plug			

Titular
doctor Andrei Vasile
Liviu

Asistent
doctor Ardelean Viorel
Petru

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI