



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	2024-2025
1.6. Ciclul 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	BIAD3O07 Aplicații practice discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire)
2.2. Titular Plan învățământ	Drd. Bălțean Alexandru Ioan
2.3. Asistent	Drd. Bălțean Alexandru Ioan
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3
3.2. Ore de curs pe săptămână	0
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	42
3.5. Ore de curs pe semestru	0
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	42
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	0
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	0

3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	4
3.7. Total ore studiu individual	8
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	<ul style="list-style-type: none"> • Partie de schi adaptată, cu nivele diferite de dificultate, poteci și drumuri de acces pentru snowboarding și schiul de tura, în stațiune montană, dotată cu transport pe cablu;
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit)
6.2. Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice snowboardului, patinajului/ a schiului de tură, precum și a principalelor noțiuni de regulament • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice snowboardului, patinajului/ a schiului de tură, precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea deprinderilor tehnice de bază și a procedeele tehnice minimale, necesare practicării snowboardului, patinajului, și a schiului de tură. • Însușirea corectă a liniilor metodice în direcția predării acestor sporturi în învățământul preuniversitar, precum și în agrement și turism. • Adaptarea procesului de instruire funcție de particularitățile morfofuncționale și de vârstă ale elevilor .

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Învățarea poziției de bază/ Învățarea mișcărilor ciclice la nivelul membrelor inferioare Învățarea impingerilor și		

corelarea acestora cu mișcarea ciclică a brațelor; / Formarea și consolidarea deprinderilor motrice prin exerciții de imitație complectă Exersarea pasului de patinaj prin alunecare în linie dreaptă; / Învățarea opririi prin frânare ("break stop") Învățarea schimbărilor de direcție din alunecare prin schimbarea pasului; / Dezvoltarea echilibrului prin impingeri succesive și alunecare prelungită pe o patina Însușirea tehnicii de execuție a întoarcerilor; / Învățarea șerpuirilor succesive	Explicatia Demonstratia Repetare	2 ore
Cunoașterea și familiarizarea cu materialele specifice de snowboard; / Acomodarea cu materialele în condiții de dificultate progresivă Formarea echilibrului pe plat prin pedalare pe un picior, prin tragere — împingere; / Învățarea poziției de bază în coborâre directă pe pante foarte line Învățarea procedurilor de oprire în backside și frontside; / Învățarea folosirii teleschiului în urcare Învățarea tehnicii de coborare oblică cu fața și cu spatele; / Învățarea și consolidarea virajului spre deal și oprire în derapaj controlat Învățarea și consolidarea schimbărilor de direcție de pe linia pantei; / Învățarea virajului spre vale	Explicatia Demonstratia Repetare	4 ore 6 ore 6 ore 6 ore 6 ore

8.2 Bibliografie Curs

1. ARDELEAN V.P. (2021). Snowboarding si patinaj – indrumar metodic pentru studenti. Platforma SUMS,
2. BARABAb N., GANEA I. V., (1995). Schi — Caiet de lucrari practice, UBB Cluj Napoca,
3. CARSTOCEA V., COTOP M., (2000). Metoda unica de predare a schiului și snowboardului, ANEF București,
4. GRIGORAȘ P., POP D., (2000). Aspecte generale privind determinismul și tipologia sporturilor extreme,
5. GROGORAb P., (2002). Schi alpin. Snowboard. Carving., Ed. Accent, Cluj Napoca,
6. HOLUM D., (1984). The complete handbook of speed skating, Ed. Enslow Publishers,
7. PALCU S., BARABAb N., TERTEA C., (1977). Curs de schi, Universitatea Babel Bolyai, Cluj Napoca,
8. WENGER U., VOGEL A., (1987). Noua tehnica de schi fond, traducere ANEFS,
9. POWELL M., SVENSSON J., (1998). In-Line Skating, Ed. Human Kinetics,
10. SKEEN B., (2001). Tehnica snowboardului, Ed. Snatech,
11. TIMID H., CIOBANU A., (1987) Sistemul de norme și cerințe în patinajul viteza, F.R.P Colegiul Central al Antrenorilor,
12. www.snowboarding-online.com

8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar și contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului. Absolvenții pot fi încadrați la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Naționale, Min. Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă si recreere, etc

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	- Cunoștințe/ deprinderi practice acumulate, - Cunoașterea noțiunilor și folosirea terminologiei specifice domeniului; - Capacitatea de aplicare a	-Examen practic - Referate pe parcursul semestrului -Evaluare	50% 30%

	cunoștințelor în lecția de educație fizică.	pe parcurs (conducere lecție)	20%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Nota : 5 - prezență minim 50 % la Lp, - 1 verificare practică pe parcursul celor 28 ore de LP, prin demonstrarea și executarea elementelor și procedelor tehnice învățate, stabilite de profesor, la un nivel satisfăcător; - 1 referat realizat și susținut în cadrul orelor practice (care să conțină: a) prezentarea și descrierea a jumătate din procedeele tehnice învățate, metodica învățării, greșeli; b) un proiect de lecție pentru o clasă de liceu în care tema lecției să fie adaptată sporturilor de iarnă), admis cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă.			

Titular
Drd. Bălțean Alexandru
Ioan

Asistent
Drd. Bălțean Alexandru
Ioan

Director Departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN