



Aplicații în discipline sportive de iarnă II (stagiul de practică în tabere de pregătire) – LP

- GHID METODIC PENTRU CADRE DIDACTICE -



Prof.univ.dr. Balint Gheorghe

Asistent univ. Pavel Silviu Ioan

Bacău

2011

Introducere

Se întâmplă de obicei ca lucruri ce par accesibile în primul moment să ne determine să trecem cu ușurință peste unele amănunte care ne pot provoca mai târziu mari neajunsuri, dificultăți în învățarea schiului sau chiar unele accidente.

Ne propunem prin conținutul acestui "Ghid metodic pentru cadre didactice" să rezolvăm aceste neajunsuri și, în același timp, să implementăm o metodică unică și proprie a Facultății de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății din Universitatea „Vasile Alecsandri” în ceea ce privește învățarea tehnicii schiului alpin de către studenții acestei facultăți.

Am considerat necesară elaborarea acestui ghid pentru a veni în sprijinul cadrelor didactice care nu au specializare schi, în scopul îmbunătățirii procesului didactic.

Autorii

Cuprins

LUNI - 14 februarie 2010 (Ziua 1)	8
MARȚI - 15 februarie 2010 (Ziua 2)	9
MIERCURI - 16 februarie 2010 (Ziua 3)	12
JOI – 17 februarie 2010 (Ziua 4)	14
VINERI – 18 februarie 2010 (Ziua 5)	16
SÂMBĂȚĂ – 19 februarie 2010 (Ziua 6)	18
DUMINICĂ – 20 februarie 2010 (Ziua 7)	19

UNIVERSITATEA DIN BACĂU

FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII

DEPARTAMENTUL _____

CATEDRA DE JOCURI SPORTIVE

Domeniul Educație fizică și sport

Programul de studiu: Educație Fizică și Sportivă

FIȘA DISCIPLINEI:**APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ II
(STAGIU DE PRACTICĂ ÎN TABERE DE PREGĂTIRE)**Cod disciplină **UB05EFS106D**

An studiu	Semestrul	Durata (săptămâni)	Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Credite	Total ore semestru	
			Ore săptămânal					Total ore	Studiu individual
II	III	1	-	-	30	-	2	30	20

Statut disciplină

Obligatorie	Opțională	Facultativă
X		

Categorie disciplină

Fundamentală	În domeniu	De specialitate	Complementară
	X		

Precondiții de accesare a disciplinei	Obligatorii	
	Recomandate	Bazele teoretice și metodice ale sporturilor de iarnă (schi alpin, schi fond, biatlon, sărituri cu schiurile, sanie, bob, snowboard, skeleton)

Obiectivele disciplinei în termeni de competențe profesionale (curs și aplicații);

- Formarea capacității de a învăța să schieze;
- Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) în schiul alpin;
- 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;
- Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta;
- Formarea capacității de rezolvare a problemelor previzibile și imprevizibile;
- Formarea capacității de a lucra în condiții de autonomie;
- Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

Competențe specifice (vizează competențele asigurate de programul de studiu)*Competențe conceptuale*

1. Abilitatea de înțelegere, asimilare, explicare și aplicare a conceptelor fundamentale ale schiului alpin;
2. Abilitatea de identificare a funcțiilor organismului și a factorilor de mediu care contribuie la realizarea nivelului de performanță sportivă în schiul alpin;
3. Abilitatea de integrare și aplicare a informațiilor relevante din domeniul sporturilor de iarnă;

4. Abilitatea de sintetizare a cunoștințelor complexe din cadrul diferitelor științe în relație cu capacitatea funcțională, fizică și de practicare a sporturilor de iarnă;

Competențe praxiologice

1. Abilitatea de angajare a elevilor/ sportivilor/ indivizilor/ grupurilor/ organizațiilor/ comunităților în promovarea și practicarea sporturilor de iarnă în scopul practicării acestora în timpul liber, prin programe specifice;
2. Abilitatea de a folosi efectiv raționamentul profesional în procesul instructiv-educativ specific sporturilor de iarnă;
3. Abilitatea de a folosi în mod adecvat și efectiv metodele de evaluare analitică și globală a capacității funcționale și motrice a elevului/sportivului;
4. Abilitatea de a aplica în mod corect și adecvat etapele procesului instructiv-educativ (învățare, consolidare, perfecționare, evaluare motrică), în strânsă colaborare cu elevul/sportivul /grupul/organizația, incluzând: observația, evaluarea, identificarea nevoilor de mișcare și de performanță, formularea scopurilor, planificarea, implementarea intervenției și evaluarea rezultatelor, pentru a facilita participarea activă, conform opțiunii acestora;
5. Abilitatea de a aplica și adapta procesul de intervenție la posibilitățile elevului/sportivului la scopul final și condițiile de mediu în care se desfășoară activitatea practică;
6. Abilitatea de a formula obiective realiste pentru procesul instructiv-educativ;
7. Abilitatea de a urmări activitatea, de a evalua obiectiv și de a folosi informațiile pentru a se asigura că practica este bazată pe cele mai valabile evidențe;
8. Abilitatea de a analiza obiectiv și critic activitățile practice.

Competențe sociologice

1. Abilitatea de a promova dezvoltarea profesiei;
2. Abilitatea de a participa la dinamica organizației profesionale și la evoluția sa;
3. Abilitatea de a stabili o comunicare și interrelaționare adaptată în funcție de nivelul de cunoștințe și practica altor categorii profesionale;
4. Abilitatea de a realiza activitățile din cadrul procesului sportiv de instruire, respectând normele eticii profesionale și ale locului respectiv de activitate;
5. Abilitatea de a respecta dreptul la opinie al altor categorii profesionale.

CONȚINUTUL DISCIPLINEI

Lucrări de laborator

1. Reacomodarea cu echipamentul de schi și cu alunecarea pe schiuri. 6 ore
2. Consolidarea și perfecționarea tehnicilor de schimbare a direcției din alunecare. 6 ore
3. Consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de trecere peste denivelările de teren: 4 ore
 - trecerea peste movile prin amortizare;
 - cristiania pe movilă.
4. Consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de ocolire spre vale prin rotație: 14 ore
 - cristiania spre vale prin rotație;
 - cristiania spre vale cu depărtare;
 - cristiania spre vale cu desprindere;
 - cristiania spre vale cu pășire;
 - cristiania spre vale cu amortizare (pe movile);
 - cristiania spre vale cu contraderapaj.

BIBLIOGRAFIA

1. Balint Gh. – „Importanța folosirii informațiilor externe și interne în procesul de învățare a schiului.”, Revista „Gymnasium” nr.4, pag. 49-54. Universitatea

- Bacău, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Bacău, decembrie 2002.
2. Balint Gh. – „Schi – Curs de bază.”, Curs pentru studenți, 110 pag., Universitatea din Bacău, 2003.
 3. Balint Gh. – „Practică în sporturi de iarnă (schi-sanie).”, Îndrumar de lucrări practice pentru studenți, 67 pag., Universitatea din Bacău, 2003.
 4. Balint Gh. – „Bazele teoretice și metodice ale predării schiului”, 190 pag., Ed. Tehnopress, Iași, 2005.
 5. Nichita C. – ” Schi sub formă de joc”, Ed. Stadion, București, 1974.
 6. www.balintgheorghe.ro

STABILIREA NOTEI FINALE

Forma de verificare		Verificare
Modalitatea de susținere		Verificare practică
		Puncte sau procentaj
NOTARE	Răspunsuri la examene, colocvii	-
	Evaluare activități aplicative (laborator, proiect)	
	1. Cristiania cu pășire;	35%
	2. Cristiania prin rotație	35%
	Prezență activă la curs și seminar	-
	Lucrare de verificare	-
	Teme de casă	-
Alte activități – Aplicații pe schiuri	20%	
Caiet de studiu individual	10%	
TOTAL PUNCTE SAU PROCENTE		100%

1. Evaluarea probelor de verificare practice:

Nota la probele practice de control se va acorda în funcție de calitatea tehnică a execuțiilor fiecărei probe practice în parte. Cristiania cu depărtare va trebui să cuprindă distinct cele 4 faze fundamentale:

- pregătire 1,5 puncte
- declanșare 4 puncte
- conducere 2 puncte
- încheiere 1,5 puncte
- din oficiu 1 punct
- Total 10 puncte


NOTA:



1. Fiecare student are dreptul să susțină fiecare probă o singură dată.
2. În cazul probelor practice reprezentate de ocolirea cu pivotare cu balans și cristiania cu depărtare, fiecare student este obligat să execute pentru fiecare probă practică minim 3 (trei) ocoliri/cristianii înlănțuite.
3. Locul pe pârția de examinare de unde studentul va începe execuția tehnică este la alegerea acestuia.
4. Fiecare student va primi un punct din oficiu.
5. 10 puncte corespund cu nota 10;
6. Probele de verificare practice vor fi înregistrate pe casetă video.

Condiții minime de promovare (cum se obține nota 5)	Condiții de obținere a notei maxime
Prezența 100% la lucrări practice; Participarea la aplicație pe schiuri; Promovarea probelor practice cu nota 5 (cinci).	Prezența 100% la lucrări practice; Participarea la aplicație pe schiuri; Promovarea probelor practice cu nota 10 (zece).

Forme activitate	Metode didactice folosite
Curs	-
Seminar	-
Laborator	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.
Proiect	-

Titular disciplină

Numele și Prenumele	Balint Gheorghe
Instituția	Universitatea din Bacău
Departament / Catedră	Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Titlul științific	Doctor
Gradul didactic	Profesor universitar
Încadrarea (normă de bază în Univ./asociat)	Normă de bază în Universitatea din Bacău
Vârsta	42 ani
Semnătura	

	Funcția	Grad didactic	Prenumele și Numele	Semnătura	Data
Avizat*	Șef Catedră Jocuri Sportive	Profesor universitar	Gheorghe BALINT		02.X.2010
Aprobat**	Șef Catedră Jocuri Sportive	Profesor universitar	Gheorghe BALINT		02.X.2010

* Avizează șeful catedrei care coordonează specializarea

** Aprobă șeful catedrei care are cursul în statul de funcțiuni

LUNI - 14 februarie 2011 (Ziua 1)

Ora	Activitate	Responsabil	Verificare îndeplinire activitate	Observații
06. ³⁰ - 08. ⁰⁰	Preluarea studenților din gara Vatra Dornei; Cazarea studenților bugetați în Cabana FSMSS	Asistent univ. Pavel Silviu Asist.univ.dr. Șufaru C-tin.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
11. ⁰⁰ - 12. ⁰⁰	Raport de tabără - verificarea prezenței; - anunțarea componenței grupelor de lucru și a profesorilor responsabili de grupă; - prezentarea programei analitice a disciplinei; - prezentarea celor 10 reguli FIS privind comportamentul pe o pârtie de schi; - prezentarea regulamentului de tabără; - prezentarea regulamentului de cabană.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
12. ⁰⁰ - 14. ⁰⁰	Echiparea studenților bugetați (schiuri, clăpări, bețe); Verificarea echipamentului de schi al studenților cu taxă; Reglajul legăturilor.	Profesorii responsabili de grupă; Administratorul Bazei Sportive Vatra Dornei	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
14. ⁰⁰ - 14. ³⁰	Tabel nominal cu studenții grupei – locul de cazare, nr. de telefon pentru contact.	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
14. ³⁰ - 15. ⁰⁰	Anunțarea programului didactic pentru întreaga perioadă de activitate.	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
15. ⁰⁰ - 17. ⁰⁰	Schi liber (Facultativ) - Reacomodarea cu echipamentul de schi și cu alunecarea pe schiuri.	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
17. ⁰⁰ - 21. ⁰⁰	Program liber - vizitarea orașului Vatra Dorna; - anunțarea programului pentru ziua următoare.	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
21. ⁰⁰	Stingerea	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorul de serviciu pe tabără.	

MARȚI - 15 februarie 2011 (Ziua 2)

Ora	Activitate	Responsabil	Verificare îndeplinire activitate	Observații
07. ³⁰	Deșteptarea.	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
07. ³⁰ – 08. ⁰⁰	Program igienă personală	Profesorul de serviciu pe tabără.	Profesorii responsabili de grupă;	
08. ⁰⁰ – 08. ³⁰	Înviorare	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
08. ³⁰ – 09. ⁰⁰	Pregătire pentru raport (echipare și deplasare la pârtie) - Deplasarea schiorului la/de la pârtie.	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
09. ⁰⁰ – 09. ¹⁵	Raport - verificarea prezenței; - prezentarea temelor lecției de schi; - repartizarea grupelor pe zone de lucru.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
09. ¹⁵ – 09. ³⁰	Pregătirea organismului pentru efortul specific lecției de schi	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
09. ³⁰ – 11. ³⁰	Recomodarea cu echipamentul de schi a) Mijloace de acționare (exerciții) pt. acomodarea cu greutatea și rigiditatea clăparilor: <ul style="list-style-type: none"> • Mers normal, pe teren plat cu clăparii deschiși minim 100 de metri; • Mers normal, pe teren plat cu clăparii deschiși minim 100 de metri cu întoarceri și schimbări de direcție; • Urcare în pantă pe vârfurile clăparilor cu clăparii deschiși – minim 4x20 de metri; • Coborârea pantei pe călcâie cu clăparii deschiși – minim 4x20 de metri; 	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	

	<ul style="list-style-type: none"> Sărituri de pe loc cu clăparii deschiși – minim 4x20 de sărituri; Jocuri: - Joc de-a prinselea cu clăparii deschiși; - Jocuri de fotbal, handbal, rugby cu minge din mănușile de schi cu clăparii deschiși; - Ștafete sau întreceri cu clăparii deschiși; <p>b) Se vor executa aceleași exerciții de mai sus dar cu clăparii închiși.</p> <p>c) Mijloace de acționare (exerciții) pt. reacomodarea cu lungimea, greutatea și rigiditatea schiurilor:</p> <p>Întoarceri de pe loc:</p> <ul style="list-style-type: none"> Întoarcere de pe loc „prin pași adăugați” - minim 10 repetări; Întoarcere de pe loc “prin săritură” - minim 10 repetări; Întoarcere de pe loc „vârf peste vârf” - minim 10 repetări; Întoarcere de pe loc „coadă peste coadă” - minim 10 repetări; Întoarcere în evantai - minim 20 repetări. 			
11. ³⁰ – 12. ⁰⁰	Pauză (refacerea organismului după efortul specific)	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
12. ⁰⁰ – 13. ³⁰	Reacomodarea cu alunecarea pe schiuri: <ul style="list-style-type: none"> Coborâre oblică cu oprire prin pași succesivi spre deal - minim 2 repetări. Ocoliri cu pivotare cu balans – minim 3 coborâri; Cristiania cu depărtare – minim 3 coborâri; Cristiania pe movilă – minim 2 coborâri. 	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
13.30 – 13.45	Raport final <ul style="list-style-type: none"> Evaluarea cunoștințelor dobândite; Asigurarea retenției și a transferului celor învățate; Anunțarea programului de după masă. 	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	

13.45 - 15.30	Masa de prânz	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
15.30 - 16.30	Lecție practico-metodică - mijloace de acționare și jocuri pentru acomodarea cu echipamentul de schi.	Asistent univ. Pavel Silviu	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
16.30 - 19.30	Odihnă - refacerea organismului după efortul specific	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
19.30 - 21.30	Cina; Completarea caietului de studiu individual cu programul zilei respective; Program de tabără.	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
21.30	Stingerea	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	

MIERCURI - 16 februarie 2011 (Ziua 3)

Ora	Activitate	Responsabil	Verificare îndeplinire activitate	Observații
07. ³⁰	Deșteptarea.	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
07. ³⁰ – 08. ⁰⁰	Program igienă personală	Profesorul de serviciu pe tabără.	Profesorii responsabili de grupă;	
08. ⁰⁰ – 08. ³⁰	Înviorare	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
08. ³⁰ – 09. ⁰⁰	Pregătire pentru raport (echipare și deplasare la pârtie) - Deplasarea schiorului la/de la pârtie.	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
09. ⁰⁰ – 09. ¹⁵	Raport - verificarea prezenței; - prezentarea temelor lecției de schi; - repartizarea grupelor pe zone de lucru.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
09. ¹⁵ – 09. ³⁰	Pregătirea organismului pentru efortul specific lecției de schi	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
09. ³⁰ – 11. ³⁰	Cristiania cu pășire – explicație și demonstrație practică cu accent pe faza de declanșare (pășirea) - minim 3 coborâri / minim 3 cristianii înlănțuite;	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
11. ³⁰ – 12. ⁰⁰	Pauză (refacerea organismului după efortul specific)	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
12. ⁰⁰ – 13. ³⁰	Cristiania cu pășire – explicație și demonstrație practică cu accent pe cele 3/4 faze - minim 5 coborâri / minim 3 cristianii înlănțuite; Cristiania prin rotație – explicație și demonstrație practică cu accent pe faza de declanșare (rotație) - minim 3 coborâri / minim 3 cristianii înlănțuite.	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	

13. ³⁰ - 13. ⁴⁵	Raport final - Evaluarea cunoștințelor dobândite; - Asigurarea retenției și a transferului celor învățate; - Anunțarea programului de după masă.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
13. ⁴⁵ - 15. ³⁰	Masa de prânz	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
15. ³⁰ - 16. ³⁰	Lección practico-metodică Cristiana prin rotație / mijloace de acționare și trasee școală pentru consolidarea cristianiei prin rotație.	Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
16. ³⁰ - 19. ³⁰	Odihnă - refacerea organismului după efortul specific	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
19. ³⁰ - 21. ³⁰	Cina; Completarea caietului de studiu individual cu programul zilei respective; Program de tabără.	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
21. ³⁰	Stingerea	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	

JOI – 17 februarie 2011 (Ziua 4)

Ora	Activitate	Responsabil	Verificare îndeplinire activitate	Observații
09. ⁰⁰	Deșteptarea.	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
09. ⁰⁰ - 09. ³⁰	Program igienă personală	Profesorul de serviciu pe tabără.	Profesorii responsabili de grupă;	
09. ³⁰ - 10. ⁰⁰	Pregătire pentru aplicația pe schiuri (echipare și deplasare la pârtia Dealul Negru) - Deplasarea schiorului la/de la pârtie.	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
10. ⁰⁰ - 10. ⁴⁵	Urcare cu telecaunul	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
10. ⁴⁵ - 11. ¹⁵	Raport - verificarea prezenței; - prezentarea temelor lecției de schi; - repartizarea grupelor pe zone de lucru.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
11. ¹⁵ - 11. ³⁰	Pregătirea organismului pentru efortul specific lecției de schi	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
11. ³⁰ - 14. ³⁰	Studiu individual practic – consolidarea procedeelelor tehnice învățate (cristiania cu pășire / cristiania prin rotație) în condiții de teren variat. Pregătirea probelor de control.	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
14. ³⁰ - 15. ⁰⁰	Organizarea focului de tabără și pregătirea prânzului	Asistent univ. dr. Șufaru Constantin	Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
15. ⁰⁰ - 16. ⁰⁰	Masa de prânz	Profesorii responsabili de grupă;	Asistent univ. dr. Șufaru Constantin	
16. ⁰⁰ - 17. ¹⁵	Coborâre pe schiuri și deplasare la Cabana FȘMSS	Profesorii responsabili de grupă;	Asistent univ. dr. Șufaru Constantin	

17. ¹⁵ - 19. ⁰⁰	Odihnă - refacerea organismului după efortul specific	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
19. ⁰⁰ - 19. ³⁰	Completarea caietului de studiu individual cu programul zilei respective;	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
19. ³⁰ - 23. ³⁰	Cina; Seară cultural distractivă; Stingerea	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	

VINERI – 18 februarie 2011 (Ziua 5)

Ora	Activitate	Responsabil	Verificare îndeplinire activitate	Observații
07. ³⁰	Deșteptarea.	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
07. ³⁰ – 08. ⁰⁰	Program igienă personală	Profesorul de serviciu pe tabără.	Profesorii responsabili de grupă;	
08. ⁰⁰ – 08. ³⁰	Înviorare	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
08. ³⁰ – 09. ⁰⁰	Pregătire pentru raport (echipare și deplasare la pârtie) - Deplasarea schiorului la/de la pârtie.	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
09. ⁰⁰ – 09. ¹⁵	Raport - verificarea prezenței; - organizarea grupelor în vederea desfășurării probelor de verificare practice.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
09. ¹⁵ – 09. ³⁰	Pregătirea organismului pentru efortul specific desfășurării probelor de verificare practice.	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
09. ³⁰ – 10. ³⁰	Pregătire pentru probe de verificare practice: 1. cristiania cu pășire – coborâre cu execuția a minim 3 cristianii înlănțuite și oprire; 2. cristiania prin rotație – coborâre cu execuția a minim 3 cristianii înlănțuite și oprire;	Profesorul responsabil de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
10. ³⁰ – 13. ³⁰	Probe de verificare practice: 1. cristiania cu pășire – coborâre cu execuția a minim 3 cristianii înlănțuite și oprire; 2. cristiania prin rotație – coborâre cu execuția a minim 3 cristianii înlănțuite și oprire;	Titularul de disciplină și Profesorul responsabil de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	

13. ³⁰ - 13. ⁴⁵	Raport final - Anunțarea notelor obținute la probele de verificare practice; - Anunțarea programului de după masă.	Profesorii responsabili de grupă	Profesorii responsabili de grupă;	
13. ⁴⁵ - 15. ³⁰	Masa de prânz	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
15. ³⁰ - 17. ⁰⁰	Schi liber (Facultativ)	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
17. ⁰⁰ - 19. ³⁰	Odihnă - refacerea organismului după efortul specific	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
19. ³⁰ - 23. ⁰⁰	Seară cultural distractivă	Asistent univ dr. Șufaru Constantin	Asistent univ dr. Șufaru Constantin	
23. ⁰⁰	Stingerea	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	

SÂMBĂȚĂ – 19 februarie 2011 (Ziua 6)

Ora	Activitate	Responsabil	Verificare îndeplinire activitate	Observații
09. ³⁰	Deșteptarea.	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
09. ³⁰ - 10. ⁰⁰	Program igienă personală	Profesorul de serviciu pe tabără.	Profesorii responsabili de grupă;	
10. ⁰⁰ - 13. ⁴⁵	Schi liber / Restanță probe de verificare practice.	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
13. ⁴⁵ - 15. ³⁰	Masa de prânz	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
15. ³⁰ - 17. ⁰⁰	Schi liber (Facultativ) / Predarea echipamentului de schi	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
17. ⁰⁰ - 19. ³⁰	Odihnă - refacerea organismului după efortul specific	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
19. ³⁰ - 23. ⁰⁰	Seară cultural distractivă	Asistent univ dr. Șufaru Constantin	Asistent univ dr. Șufaru Constantin	
23. ⁰⁰	Stingerea	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	

DUMINICĂ – 20 februarie 2011 (Ziua 7)

Ora	Activitate	Responsabil	Verificare îndeplinire activitate	Observații
09. ³⁰	Deșteptarea.	Profesorul de serviciu pe tabără.	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
09. ³⁰ – 10. ⁰⁰	Program igienă personală	Profesorul de serviciu pe tabără.	Profesorii responsabili de grupă;	
10. ⁰⁰ – 13. ⁴⁵	Schi liber (Facultativ) / Predarea echipamentului de schi	Profesorii responsabili de grupă;	Titularul de disciplină Prof.univ.dr. Balint Gheorghe	
13. ⁴⁵ – 15. ³⁰	Masa de prânz	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	
15. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Părăsirea bazei sportive Vatra Dornei	Profesorii responsabili de grupă;	Profesorii responsabili de grupă;	

Model catalog evaluare

Grupa 101 A - Cadru didactic coordonator _____

Nr. crt.	Student	Sex	Zile – perioada 14– 20 februarie 2011							Punctaj obținut				NOTA FINALĂ	Semnătura cadru didactic
			1	2	3	4 Aplic	5 Verif	6	7	Caiet 10%	Aplic 20%	C.păș. 35%	C.rot. 35%		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															