III 16.105

Nicolae HOSTIUC

CURS DE SCHI ALPIN



EDITURA FUNDATIEI UNIVERSITARE
"Dunãrea de Jos" GALATI

CONF. UNIV. DR. NICOLAE HOŞTIUC

CURS DE SCHI ALPIN

218.568.

UNIVERSITATEA
„DUNĂREA DE JOS" GALAȚI
BIBLIOTECA 2

EDITURA „Dunărea de Jos" GALAȚI
FUNDAȚIA UNIVERSITARĂ

ra Fundației Universitare
'rea de Jos" – Galați, 2001

C-218568Z

UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
Centrul de Studii pentru Învățământ Deschis la Distanță
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Control științific: Prof. Florin Balaieș

Corectura: Dr. P. Vieriu

©Editura Fundației Universitare
"Dunărea de Jos", Galați, 2001
ISBN 973-8352-01-0

CUPRINS

CAPITOLUL I

SCURT ISTORIC PRIVIND APARIȚIA SCHIULUI PE PLAN MONDIAL 1

CAPITOLUL II

APARIȚIA ŞI DEZVOLTAREA SCHIULUI ÎN ROMÂNIA 9

CAPITOLUL III

BAZELE GENERALE ALE PREDĂRII SCHIULUI 17

3.1. Factori care influențează procesul de predare 17

3.2. Formarea deprinderilor motrice de deplasare pe schiuri 18

3.3. Particularități metodice în predarea schiului 20

3.4. Materiale şi echipamente specifice de schi 22

CAPITOLUL IV

METODICA ÎNVĂȚĂRII SCHIULUI ALPIN 31

4.1. Tehnica şi metodica schiului alpin 32

A. Tehnica de bază 32

A.1. Acomodarea cu schiurile şi echipamentul 32

A.2. Căderea şi ridicarea din cădere 33

A.3. Mersul pe schiuri 34

A.4. Alunecarea pe schiuri 36

A.5. Schimbările de direcție de pe loc - întoarcerile 37

A.6. Frânările 38

A.7. Opririle 43

A.8. Coborârile 44

A.9. Urcările pe schiuri 46

A.10. Trecerea denivelărilor de teren 47

A.11. Ocolirile - tehnica ocolirilor 50

CAPITOLUL V

METODICA PREDĂRII SCHIULUI ÎN ŞCOALĂ 67

5.1. Lecția de schi 67

5.2. Particularitățile predării schiului în şcoală 68

5.3. Particularitățile metodelor de predare 70

CAPITOLUL VI
PROBELE DE SCHI **73**
6.1. Tehnica şi metodica învăţării alunecării cu sania *73*
6.2. Reguli ce trebuie respectate pe pârtii *76*
6.3. Regulamentul unei tabere de schi *77*

CAPITOLUL VII
TERMINOLOGIA **81**

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ *83*