

## **AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU CALIFICĂRI**

### **STANDARD OCUPAȚIONAL**

#### **MONITOR DE SCHI, SNOWBOARD ȘI SPORTURI DE ALUNECARE PE ZĂPADĂ**

**Sectorul :** EDUCAȚIE, FORMARE PROFESIONALĂ, CERCETARE-PROIECTARE, SPORT

**Versiunea:** 0

**Data aprobării:**

**Data propusă pentru revizuire:** martie 2012

**Inițiator proiect:** Comitetul Sectorial Educație, Formare, Cercetare-Proiectare, Sport

**Echipa de redactare:** Georgeta Vlăduțu, expert sectorial Autoritatea Națională pentru Calificări, expert consultant Centrul de Pregătire Profesională în Cultură

- Silviu Evi, director tehnic Federația Română de Schi și Biatlon
- Puiu Gașpar, secretar federal, Federația Română de Schi și Biatlon
- Doina Narea, președinte Asociația Națională a Monitorilor de Schi, antrenor, formator monitori de schi,
- Codru Popescu, președintele Consiliului Director Asociația Monitorilor de Schi Profesioniști din România, monitor de schi din 1976, formator de schi din 1992
- Liviu Predeleanu, specialist în formarea monitorilor de schi
- Romeo Samur, președinte Asociația Monitorilor de Schi Profesioniști din România, monitor de schi, formator monitori de schi
- Cătălin Șerbulea, antrenor de schi, monitor de schi, formator monitori de schi
- Călin Ursu, monitor de schi, formator monitori de schi, Atestat BASI și CSIA , antrenor CTSA

**Verificator sectorial:** Ramona Sebe, director adjunct Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor

#### **Comisia de validare:**

- Ilie Adrian, coordonator adjunct al Subcomitetului „Sport” din cadrul Comitetului Sectorial Educație, Formare Profesională, Cercetare-Proiectare, sport, Director Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor
- Georgescu Claudia, coordonator al Subcomitetului „Sport”, Director la Ministerul Tineretului și Sportului
- Pelin Florin, Prof. Univ.dr., șef catedră atletism-natație-sporturi de iarnă din Academia Națională de Educație Fizică și Sport București, antrenor, formator instructori de schi

Denumirea documentului electronic: SO\_Monitor de schi snowboard și sporturi de alunecare pe zapada\_00

**Responsabilitatea pentru conținutul standardului ocupațional revine Comitetul Sectorial**

## **Descriere:**

Monitorul de schi, snowboard și alte sporturi de alunecare pe zăpadă organizează cursuri de inițiere și perfecționare în practicarea schiului, snowboard-ului, și a altor sporturi de alunecare pe zăpadă, în scop comercial, după o metodică unică aprobată pe plan internațional de Asociația Internațională a Instructorilor de Schi (ISIA), pentru persoane interesate, de la copii la adulți, aflate în vacanță sau în timpul liber.

Monitorul de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă își desfășoară activitatea ca angajat al unor diverse instituții sau privat în mod independent, conform normelor legale din domeniul activităților instructive, recreative și de divertisment.

Prin natura meseriei monitorul de schi, snowboard și alte sporturi de alunecare pe zăpadă indiferent că își exercită ocupația sau este în timpul liber se găsește în cea mai mare parte a timpului pe pârtiile de schi, în cabanele aflate pe domeniul schiabil sau în stațiunile montane. Monitorul de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă, supraveghează copiii aflați în stațiunile montane, organizează activități de agrement sau acțiuni turistice pentru cetățeni români și străini. Monitorul ajută și îndrumă turiștii, dă sfaturi și ajută la organizarea evenimentelor de iarnă, fiind unul din cei mai buni vectori de publicitate din turismul montan.

Monitorul de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă este o persoană care și-a dobândit competențele prin practicarea schiului și a altor sporturi de alunecare pe zăpadă, în cadrul activităților sportive de performanță din cluburi sau asociații sportive, dar poate fi și un practicant pasionat al sporturilor de iarnă care și-a dobândit competențele prin alte căi decât cele formale. Pentru practicarea profesiei sunt necesare studii medii (cu diplomă de bacalaureat) urmate de un curs de formare profesională derulat de furnizori de formare profesională autorizați potrivit prevederilor legislației în vigoare.

Activitatea monitorului de schi, snowboard și alte sporturi de alunecare pe zăpadă poate urmări și formarea deprinderilor și atitudinilor pentru persoanele interesate să-și dezvolte performanțele proprii, etc. Activitatea monitorului de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă vizează doar aspectul recreativ, astfel, el pregătește procesul de instruire prin stabilirea clară a obiectivelor operaționale pentru fiecare ședință de lucru, proiectează conținutul fiecărei activități de instruire, alcătuiește grupele de cursanți pe criterii funcționale, stabilește și asigură resursele necesare și elaborează instrumente de lucru (exerciții, materiale auxiliare necesare procesului de instruire, etc). Monitorul derulează activitățile propriu-zise de instruire, aplicând metode variate de lucru, în manieră adaptată particularităților individuale ale participanților și urmărește evoluția persoanelor instruite de-a lungul întregului program de formare, pentru asigurarea îndeplinirii obiectivelor propuse. Instruirea se poate desfășura cu un grup (de maxim 12 persoane), sau cu una, două, trei persoane, în regim de lecții private. Monitorul poate crea exerciții aplicative simple, pentru utilizare în scop didactic. El, face demonstrații de procedee, grupe de procedee și fragmente de procedee, dovedind la rândul său competențe de schior și de practicant al sporturilor de alunecare pe zăpadă.

Monitorul trebuie să aibă permanent o stare de sănătate fizică și psihică optimă și să se preocupe de menținerea propriei capacități de rezistență la efort. Cunoștințele necesare pentru practicarea ocupației se referă la: tehnica schiului și a sporturilor de alunecare pe zăpadă, noțiuni de biomecanică, noțiuni de prim ajutor, modul de organizare al activității școlii de schi, metode de lucru cu diverse categorii de cursanți, noțiuni de psiho-pedagogie.

Totodată monitorul trebuie să posede și un bagaj de cunoștințe referitoare la regiunea în care își desfășoară activitatea (cultura, istoria și geografia zonei, natura și mediul înconjurător, traseele montane, istoria schiului), noțiuni legate de legile și organizațiile naționale și internaționale din domeniul schiului, cum ar fi „decalogul schiorului”, ca norme de respectat de către orice practicant al sporturilor de iarnă, cunoștințe legate de materialele utilizate, marketing, comunicare, siguranța pe pista și în afara ei, limbi străine de circulație internațională, protecția mediului, etc.

Monitorul de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă este un bun cunoscător al tipologiilor de caractere umane, el trebuie să asigure un climat favorabil desfășurării activităților propuse, care să permită asimilarea procedeelor tehnice și îndeplinirea obiectivelor propuse în condiții de menținere a unei bune dispoziții tuturor participanților.

Situațiile de risc de care trebuie să țină cont în desfășurarea activităților de instruire, pentru monitorul de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă se referă îndeosebi la:

- riscuri determinate de nerespectarea măsurilor de protecție a muncii pe timpul pregătirii și desfășurării programului de instruire;
- riscuri determinate de starea vremii;
- riscuri determinate de pericolozitatea locului de desfășurare a instruirii.

Pentru a face față cu succes îndatoririlor impuse de această ocupație monitorul trebuie să cunoască bine limba română și cel puțin o limbă de circulație internațională, și să aibă un comportament desăvârșit în relația cu participanții la programul de instruire.

Prezentul document a fost elaborat ca rezultat al dezvoltării analizei ocupaționale pentru aria ocupațională „Monitor de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă”, grupă COR 347520.

Ocupațiile avute în vedere în stabilirea ariei ocupaționale sunt: monitor de schi alpin, monitor de sporturi nordice (monitor de schi fond și monitor de schi telemark), monitor snowboard.

**Lista unităților de competență**

<p><b>Unități de competență cheie</b></p> <p><b>Titlul unității 1: Comunicarea în limba maternă (oficială)</b></p> <p><b>Titlul unității 2: Comunicare în limbi străine</b></p> <p><b>Titlul unității 3: Competențe de bază în matematică, știință, tehnologie</b></p> <p><b>Titlul unității 4: Competențe informatice</b></p> <p><b>Titlul unității 5: Competența de a învăța</b></p> <p><b>Titlul unității 6: Competențe sociale și civice</b></p> <p><b>Titlul unității 7: Competențe antreprenoriale</b></p> <p><b>Titlul unității 8: Competențe de exprimare culturală</b></p>	
<p><b>Unități de competență generale</b></p> <p><b>Titlul unității 1:Asigurarea igienei personale și a stării de sănătate personale</b></p> <p><b>Titlul unității 2: Asigurarea securității participanților</b></p> <p><b>Titlul unității 3:Organizarea activității proprii</b></p>	
<p><b>Unități de competență specifice</b></p> <p><b>Titlul unității 1: Selecționarea participanților</b></p> <p><b>Titlul unității 2: Pregătirea instruirii</b></p> <p><b>Titlul unității 3: Monitorizarea participanților</b></p> <p><b>Titlul unității 4: Asigurarea climatului favorabil desfășurării instruirii</b></p> <p><b>Titlul unității 5: Instruirea participanților pentru schi alpin, discipline nordice, snowboard</b></p>	

Asigurarea igienei personale și a stării de sănătate (unitate de competență generală)		Nivelul de responsabilitate și autonomie 4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență
1. Asigură igiena personală	<p>1.1. Igiena personală este asigurată în conformitate cu normele igienico-sanitare în vigoare</p> <p>1.2. Igiena personală este asigurată în conformitate cu regulamentele interne</p> <p>1.3. Igiena personală este asigurată prin aspectul îngrijit, ținută de lucru curată, adecvată sporturilor de alunecare pe zăpadă</p>	<p>1.1. Asigurarea igienei personale se face permanent cu perseverență și promptitudine</p> <p>1.2. Asigurarea igienei personale denotă seriozitate și responsabilitate faptului că trebuie să fie un model pentru participanții la instruire</p>
2. Menține starea personală de sănătate	<p>2.1. Starea personală de sănătate este menținută printr-un regim de viață sănătos</p> <p>2.2. Starea personală de sănătate este menținută prin controlul medical efectuat periodic</p> <p>2.3. Situațiile de indisponibilitate fizică sau stare de boală este anunțată persoanelor abilitate</p> <p>2.4. Starea personală de sănătate este menținută prin exerciții fizice și alimentație rațională, echilibrată, lipsită de excese</p>	<p>2.1. Menținerea stării personale de sănătate se face cu autocontrol și implicare</p> <p>2.2. Menținerea stării personale de sănătate sunt realizate în mod permanent, ca o manifestare a unei atitudini corecte și responsabile</p>
<p><b>Contexte:</b></p> <p>Activități profesionale și extraprofesionale: programe de instruire a participanților, programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice, evenimente de gală, cursuri de perfecționare, seminare, alte activități prevăzute de forurile tutelare, etc.</p> <p>Spații de lucru destinate activității: pârtii amenajate, în aer liber; condițiile atmosferice pot fi variate (temperatură scăzută, frig, ger, lapoviță, ninsoare, vânt, vreme însorită, etc.).</p>		

**Gama de variabile:**

Ținuta de lucru: funcțională și comodă formată din costum pentru sporturi de iarna, mănuși, căciulă, bocanci de schi, snowboard, fond sau telemark, schiuri de diferite tipuri, alte mijloace de alunecare pe zăpadă, etc.

Imaginea generală individuală: aspect și stare de curățenie a părului/podoabei capilare, feței, mâinilor, picioarelor, hainelor, încălțăminte, etc.

Regulamente interne: regulamentul de ordine interioară, regulamente de desfășurare a activității în cadrul școlii de schi, fișa postului.

Menținerea sănătății: sănătatea și silueta menținute prin alimentație sănătoasă, exerciții fizice adecvate vârstei și tipului de sport de alunecare pe zăpadă pentru care este specializat monitorul, evitarea mediilor nocive, evitarea exceselor de orice fel, etc.

Persoanele abilitate: colectivul de conducere al școlii, director, monitor coordonator, etc.

**Cunoștințe:**

- noțiuni de bază privind igiena activităților sportive
- norme igienico-sanitare în vigoare
- noțiuni de igienă individuală și a echipamentului sportiv
- tehnici de păstrare a igienei personale
- tipuri de materiale și produse igienizante folosite în menținerea aspectului general îngrijit personal
- tipuri de boli transmisibile
- periodicitatea controalelor medicale
- tehnici de utilizare a produselor cosmetice
- noțiuni de alimentație rațională
- noțiuni privind regimul de viață sănătos în general
- programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice

<b>Asigurarea securității participanților (unitate de competență generală)</b>		<b>Nivelul de responsabilitate și autonomie</b> 4
<b>Elemente de competență</b>	<b> criteriile de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b> Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Identifică factorii de risc pentru participanți	<p>1.1. Factorii de risc sunt identificați în funcție de caracteristicile părții și ale mediului înconjurător</p> <p>1.2. Elementele cu potențial de risc sunt identificate ținând seama de tipul activităților desfășurate</p> <p>1.3. Factorii de risc sunt identificați în corelație cu tipul de sport de alunecare pentru care se face instruirea</p> <p>1.4. Factorii de risc sunt identificați în corelație cu particularitățile participanților</p>	1.1. Identificarea factorilor de risc se face cu operativitate și responsabilitate
2. Stabilește regulile de desfășurare a activităților	<p>2.1. Regulile de desfășurare a activităților sunt stabilite la începutul activității de instruire și reamintite ori de câte ori este nevoie</p> <p>2.2. Regulile de desfășurare a activităților sunt stabilite având în vedere siguranța tuturor participanților , fiind exprimate cu claritate, într-un limbaj accesibil tuturor participanților</p> <p>2.3. Regulile de desfășurare a activităților sunt stabilite în corelație cu tipul activităților prevăzute</p> <p>2.4. Regulile de desfășurare a activităților sunt stabilite în funcție de specificul părții unde se desfășoară instruirea</p> <p>2.5. Regulile de desfășurare a</p>	2.1. Stabilirea regulilor de desfășurare a activităților se face cu profesionalism și responsabilitate

	activităților sunt stabilite conform aspectelor relevante desfășurării instruirii în condiții de securitate	
3. Previne situațiile de risc pentru participanți	<p>3.1. Situațiile de risc sunt prevenite prin aplicarea regulilor de desfășurare a activităților stabilite</p> <p>3.2. Situațiile de risc sunt prevenite prin stabilirea unui loc de instruire care nu prezintă pericole majore</p> <p>3.3. Situațiile de risc sunt prevenite prin aplicarea unor acțiuni relevante pentru desfășurarea activităților în condiții de securitate</p>	<p>3.1. Prevenirea situațiilor de risc se realizează cu responsabilitate și promptitudine</p> <p>3.2. Prevenirea situațiilor de risc pentru participanți se face în mod permanent și cu convingere</p>
4. Acordă primul ajutor în caz de accidentare	<p>4.1. Primul ajutor este acordat în conformitate cu legislația în vigoare și nivelul propriu de competență pentru evitarea agravării situației create</p> <p>4.2. Primul ajutor este acordat în corelație cu tipul de accident produs și sunt anunțate imediat persoanele abilitate</p>	<p>4.1. Acordarea primului ajutor se face cu promptitudine</p> <p>4.2. Acordarea primului ajutor se face cu profesionalism</p>

**Contexte:**

Spații de lucru: pe pârții, în condiții atmosferice prielnice sau ostile (temperaturi scăzute, lapoviță, ninsoare, ploaie, vânt), pe timp de zi sau noapte.

Tipul de sport pentru care se face instruirea: schi alpin, schi fond, telemark, snowboard, alte sporturi de alunecare pe zăpadă

**Gama de variabile:**

Factori de risc: pericol de avalanșe, stare necorespunzătoare a pârtiei, stare necorespunzătoare a echipamentului, funcționarea defectuoasă a instalațiilor, riscuri determinate de starea vremii, comportament indisciplinat, etc.

Tipul activităților: activități de instruire, întreceri, jocuri, etc.

Categoriile de pârții: foarte ușoară, ușoară, medie, dificilă

Caracteristicile individuale ale participanților la instruire: experiența în practicarea sporturilor de alunecare pe zăpadă, nivel de pregătire fizică, aptitudini individuale, vârstă, sex cerințe și nevoi speciale, etc.

Echipe de lucru: echipament pentru sportul practicat (costum, mănuși, căciulă, bocanci etc),



snowboard, schiuri de diferite tipuri, și alte mijloace de alunecare pe zăpadă, etc.

Acțiuni relevante întreprinse pentru desfășurarea activităților în condiții de securitate:

- verificarea stării tehnice a părților utilizate și a materialelor,
- verificarea existenței unui echipament de lucru adecvat și de bună calitate,
- încetarea desfășurării activităților la apariția unor condiții atmosferice nefavorabile,
- interzicerea unor tipuri de comportamente în timpul derulării activităților (imprudența, indisciplina, neglijența, depărtarea de grup, staționarea în zone nepermise, agresivitate, etc.)
- evitarea apariției stării de oboseală.

Tipuri de instructaje periodice: zilnice, lunare, ori de câte ori apar modificări în regulamentul de funcționare a respectivului loc destinat activităților sportive.

Tipuri de accidente: entorse (entorsa gleznei, entorsa genunchiului), luxații, leziuni de menisc, fracturi (fisuri osoase, fracturi închise, deschise), hemoragii, degerături, contuzii, traumatisme cranio-cerebrale, traumatismele toracelui, etc.

Modalități de intervenție: îndepărtarea accidentaților din zona periculoasă, degajarea frontului pentru eliberarea accidentaților prinși sub zăpadă, măsuri de prim ajutor corespunzătoare tipului de accident produs, anunțarea operativă a persoanelor abilitate.

Servicii abilitate: ambulanță, pompieri, organe de poliție, salvamontiști.

Personal abilitat: colectivul de conducere al școlii, director, monitor coordonator, antrenor coordonator, administrator pârtie, responsabilul SSM.

### **Cunoștințe:**

- factorii de risc în cadrul spațiilor destinate instruirii
- reguli de utilizare a spațiilor și aparatelor destinate activităților sportive
- folosirea aparatului de detectare a avalanșelor
- orientare în teren
- tipuri de reacții în caz de avalanșă
- noțiuni de prim ajutor în caz de accident
- tipuri de accidente posibile
- categorii de intervenții
- servicii și categorii de personal abilitat

<b>Organizarea activității proprii (unitate de competență generală)</b>		<b>Nivelul de responsabilitatea și autonomie 4</b>
<b>Elemente de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Stabilește prioritățile	<p>1.1. Prioritățile individuale sunt stabilite în funcție de calendarul cursurilor/școlii/clubului</p> <p>1.2. Prioritățile sunt stabilite asigurându-se o estimare realistă a timpului necesar pentru derularea fiecărei activități în parte</p> <p>1.3. Prioritățile individuale sunt stabilite respectând angajamentele luate și având în vedere specificul colaborării cu alți monitori</p>	<p>1.1. Stabilirea priorităților este făcută cu corectitudine și obiectivitate</p> <p>1.2. Stabilirea priorităților se realizează cu discernământ și atenție</p>
2. Planifică etapele activităților	<p>2.1. Etapele activităților sunt planificate în funcție de particularitățile cursului</p> <p>2.2. Etapele activităților sunt planificate astfel încât să se încadreze în termenele prevăzute/prestabilite de instituție/școală /centru</p> <p>2.3. Etapele activităților sunt planificate ținând cont de eventualele situații neprevăzute ce apar pe parcurs</p>	<p>2.1. Planificarea etapelor activităților se face cu seriozitate și simț analitic</p> <p>2.2. Planificarea etapelor activităților se realizează corect, realist și cu atenție</p>
3. Revizuieste planificarea activităților	<p>3.1. Planificarea activităților proprii este revizuită în cazul unor situații speciale; activitățile proprii nerealizate sunt replanificate în timp util pentru încadrarea în termenele prestabilite</p> <p>3.2. Planificarea activităților proprii este revizuită în raport cu timpul disponibil și în ordinea priorității lor, precum și, în funcție de caracteristicile individuale ale persoanelor instruite</p>	<p>3.1. Revizuirea planificării activităților este făcută cu operativitate, discernământ și în mod realist</p> <p>3.2. Revizuirea planificării activităților este făcută cu atenție și simț al datoriei.</p>

	<p>3.3. Planificarea activităților proprii este revizuită în vederea respectării termenelor prestabilite obiectivele propuse</p> <p>3.4. Planificarea activității proprii este revizuită prin îmbinare în mod armonios a tuturor activităților prevăzute</p>	
4. Dezvoltă relații interpersonale	<p>4.1. Relațiile interpersonale sunt dezvoltate prin participarea la discuțiile de grup în scopul îndeplinirii sarcinilor grupului</p> <p>4.2. Relațiile interpersonale sunt dezvoltate în contextul solicitării/ acordării de sprijin în situații speciale, precum și, în situații obișnuite în spirit colegial</p> <p>4.3. Relațiile interpersonale sunt dezvoltate prin participarea la activități comune cu personalul superior și cu ceilalți colegi și colaboratori</p>	4.1. Dezvoltarea relațiilor interpersonale se face prin dialoguri constructive și utilizând un comportament disciplinat și cooperant.

**Contexte:**

Tipuri de activități: activități complementare și de recreere, de evitare a monotoniei, hobby, de perfecționare din punct de vedere metodic, studiul individual, drumeții montane, excursii, plimbări prin parc, întâlniri cu prietenii, etc.

Spații de desfășurare a activităților de instruire: pârtii de schi, complexe sportive, stadioane, terenuri de sport în aer liber și în interior, săli de jocuri sportive, săli de gimnastică, săli de pregătire fizică, piscine, etc.

**Gama de variabile:**

Tipuri de eventuale dificultăți și obstacole: dificultăți în demonstrarea mișcărilor noi, obstacole legate de incapacitatea fizică de realizare a unor elemente tehnice noi, etc.

Priorități: pregătirea individuală permanentă a exercițiilor și demonstrațiilor, participarea la traininguri și instruirii efectuate de alți monitori, participarea la repetiții ale celorlalți monitori, etc.

Activități: planificarea etapelor de predare și asimilare a mișcărilor noi, participarea la programul de pregătire, integrarea tuturor participanților la curs în activitățile planificate (cursuri, demonstrații, etc.)

Situații neprevăzute apărute: accidentarea unor cursanți, schimbarea locului de instruire, condiții atmosferice neprielnice

Categorii de pârtii: foarte ușoară, ușoară, medie, dificilă

Resurse necesare: umane, materiale, financiare, timp, informații

Persoane colaboratoare: colectivul de conducere al școlii, director, monitor coordonator, ceilalți colegi monitori, etc.

Caracteristicile individuale ale participanților la instruire: vârstă, experiența în practicarea sporturilor de alunecare pe zăpadă, nivel de pregătire fizică, aptitudini individuale, cerințe și nevoi speciale, etc.

Eventuale dificultăți și obstacole: dificultăți în demonstrarea mișcărilor noi, obstacole legate de incapacitatea fizică de realizare a unor elemente tehnice noi ,etc.

**Cunoștințe:**

- categorii de colaboratori
- noțiuni de planificare și organizare de bază
- noțiuni de relații publice
- tipuri de relații interumane
- noțiuni de comunicare verbală și nonverbală
- cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive
- factori de risc în cadrul locului de desfășurare a activităților de antrenament
- programul celorlalți beneficiari
- utilizarea aparatului ajutătoare și anexelor
- planificarea programului propriu pe etape în corelație cu ceilalți colaboratori
- planificare programului propriu pe etape conform obiectivelor propuse
- planificarea activităților proprii în funcție de cerințele momentului

<b>Seleționarea participanților (unitate de competență specifică)</b>		<b>Nivelul de responsabilitate și autonomie</b>  4
<b>Elemente de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Stabilește criteriile de selecție	<p>1.1. Criteriile de selecție sunt stabilite în funcție de particularitățile sportului de alunecare pe zăpadă pentru care se realizează instruirea</p> <p>1.2. Criteriile de selecție sunt stabilite în funcție de grupul țintă vizat</p> <p>1.3. Criteriile de selecție sunt stabilite în corelație cu cerințele activității de instruire</p>	<p>1.1. Stabilirea criteriilor de selecție se face cu abilitate și profesionalism</p> <p>1.2. Stabilirea criteriilor de selecție se face cu flexibilitate și responsabilitate</p>
2. Verifică aptitudinile participanților	<p>2.1. Aptitudinile sunt verificate având în vedere tipurile de participanți</p> <p>2.2. Aptitudinile participanților sunt verificate prin metode specifice</p> <p>2.3. Aptitudinile participanților sunt verificate având în vedere criteriile stabilite</p>	2.1. Verificarea aptitudinilor participanților se realizează cu profesionalism
3. Adoptă decizia de selecționare	<p>3.1. Decizia de selecționare este adoptată în urma analizării prestației fiecărui membru al grupului participant la instruire</p> <p>3.2. Decizia de selecționare este adoptată având în vedere alcătuirea unor grupe omogene de lucru în funcție de tipurile de participanți</p> <p>3.3. Decizia de selecționare este adoptată având în vedere timpul relativ scurt al participanților de a se integra în activitate</p>	3.1. Adoptarea deciziei de selecționare se face cu obiectivitate și operativitate
<b>Contexte:</b>		
Tipuri de sporturi de alunecare pe zăpadă: schi alpin, schi fond și telemark, snowboard, alte sporturi		

de alunecare pe zăpadă.

Spații de lucru destinate instruirii: pârtii cu zăpadă omologate, instalații de urcare, instalații de iluminare, etc.

### **Gama de variabile**

Criterii de selecționare: Vârsta, experiența în practicarea sporturilor de alunecare pe zăpadă, experiență în practicarea altor sporturi, aptitudini individuale (mobilitate, capacitate de coordonare a mișcărilor, capacitate de menținere a echilibrului), etc.

Metode specifice de verificare a aptitudinilor pentru sporturi de alunecare pe zăpadă: teste practice, observare directă, aplicarea unor exerciții fizice diverse, întrebări orale, etc.

Cerințele practicării sporturilor de alunecare pe zăpadă: agilitate, mobilitate, echilibru, executarea unor elemente tehnice de dificultate variabilă (mișcări, grupe de mișcări), etc.

Grupul țintă: copii, adolescenți, adulți, persoane la vârsta a treia etc.

Tipuri de participanți

- Din punct de vedere al vârstei: copii, adolescenți, adulți, persoane în vârstă
- Din punct de vedere al pregătirii fizice: cu nivel scăzut de pregătire fizică, cu o pregătire fizică satisfăcătoare, cu o bună pregătire fizică
- Din punct de vedere al practicării sporturilor de alunecare pe zăpadă: persoane care nu au mai practicat sporturi de iarnă, persoane care au puțină experiență în practicarea sporturilor de iarnă, persoane care au experiență în practicarea sporturilor de iarnă

Aptitudini pentru sporturi de alunecare pe zăpadă: coordonare, forță, mobilitate, echilibru, rezistență la efort, capacitate de execuție tehnică a mișcărilor, memorie motrică, etc.

Particularități ale sportului de alunecare pe zăpadă: procedee cu dificultate variabilă, echipamente diferite, atitudini specifice, caracteristicile mișcărilor (viteza de execuție, acțiunea forței, amplitudine, cursivitate), etc.

Resurse utilizate: instrumente de lucru specifice și ajutoare, echipamente specifice de antrenament, materiale ajutoare și aparatură auxiliară, instrumente de înregistrare (tabele și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament, grile de evaluare, programe inteligente), etc.

### **Cunoștințe:**

- terminologia de specialitate în domeniul sporturilor de iarnă
- criteriile de selecționare a cursanților
- criteriile privind alcătuirea grupelor de lucru
- instrumente de înregistrare
- criteriile de evaluare a procedeelelor tehnice (cerințe privind execuția tehnică a mișcărilor)
- instrumente de evaluare
- metode de evaluare
- documentele specifice

<b>Pregătirea instruirii (unitate de competență specifică)</b>		<b>Nivelul de responsabilitatea și autonomie 4</b>
<b>Elemente de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Stabilește obiectivele operaționale ale ședințelor de instruire	<p>1.1. Obiectivele operaționale ale ședințelor de instruire sunt stabilite în funcție de tipul de sport de alunecare pe zăpadă pentru care se face instruirea</p> <p>1.2. Obiectivele operaționale ale ședințelor de instruire sunt stabilite în corelație cu grupul țintă vizat și caracteristicile individuale ale participanților la instruire</p> <p>1.3. Obiectivele operaționale ale ședințelor de instruire sunt stabilite în funcție de etapa de instruire/clasa atinsă de participanți</p> <p>1.4. Obiectivele operaționale ale ședințelor de instruire sunt stabilite în funcție de rezultatele zilnice ale instruirii</p>	1.1. Stabilirea obiectivelor operaționale se face cu profesionalism și adaptabilitate
2. Stabilește conținutul activităților de instruire	<p>2.1. Conținutul activităților de instruire este stabilit în funcție de obiectivele propuse conform claselor/nivelurilor de învățare</p> <p>2.2. Conținutul activităților de instruire este stabilit în funcție de o serie de aspecte relevante/ elemente de bază</p> <p>2.3. Conținutul activităților de instruire este stabilit în mod gradat, respectând principiile pedagogice ale învățării și pașii metodici corespunzători procedurilor tehnice</p> <p>2.4. Conținutul activităților de instruire este stabilit astfel încât să fie acoperite toate aspectele relevante ale sportului de alunecare pe zăpadă pentru care se face instruirea</p>	2.1. Stabilirea conținutului activităților de instruire se face cu seriozitate și rigurozitate

<p>3. Constituie grupele de lucru</p>	<p>3.1. Grupele de lucru sunt constituite având în vedere caracteristicile individuale ale participanților și nivelul deprinderilor practice demonstrate</p> <p>3.2. Grupele de lucru sunt constituite în funcție de opțiunile participanților</p> <p>3.3. Grupele de lucru sunt constituite pe baza unor criterii funcționale, conform necesităților</p>	<p>3.1. Constituirea grupelor de lucru se realizează cu profesionalism și seriozitate</p>
<p>4. Asigură resursele necesare</p>	<p>4.1. Resursele necesare sunt asigurate astfel încât să fie suficiente și în stare de funcționare</p> <p>4.2. Resursele necesare sunt asigurate în funcție de tipul de sport de alunecare pe zăpadă pentru care se face instruirea</p> <p>4.3. Resursele necesare sunt asigurate , fiind disponibile în momentul prevăzut pentru utilizarea acestora în procesul de instruire</p> <p>4.4. Resursele necesare sunt asigurate pentru amenajarea traseelor pregătite special</p>	<p>4.1. Asigurarea resurselor necesare se face cu seriozitate și rigurozitate</p>

### Context

Tipul de sport pentru care se face instruirea: schi alpin, discipline nordice, snowboard, etc.

Spații de lucru destinate instruirii: pârtii cu zăpadă omologate, instalații de urcare, instalații de iluminare, etc.

### Gama de variabile

Caracteristicile sportului de alunecare pe zăpadă: complexitatea, gradul de dificultate, logistica aferentă, etc.

Grupul țintă: copii, adolescenți, adulți, persoane de vârstă a treia etc.

Aspecte relevante/elemente de bază pentru stabilirea conținutului activităților de instruire:

- particularitățile individuale ale cursanților (nivel de pregătire, interese personale, capacitate fizică, etc.)
- perioada alocată instruirii
- terenul pe care se desfășoară instruirea
- tipul și mijloacele mecanice pentru urcare a pantei
- starea vremii și a zăpezii



- numărul de cursanți din cadrul grupei de pregătire

Conținutul activităților de instruire: informații transmise de monitor, deprinderile practice care urmează să fie formate, ținuta și atitudinile așteptate, modalități de corectare a execuției participanților, etc

Nivelul grupelor de lucru: începători, intermediar mediu, semi-avansați, avansați

Criterii funcționale pentru stabilirea grupelor de lucru: disponibilitatea individuală a participanților, capacitatea locului de instruire, sex, vârstă, etc.

Resurse utilizate

- Ținuta de lucru: Costum pentru sporturi de iarnă, mănuși, căciulă, bocanci de schi specifici pentru snowboard, fond, telemark, schiuri de diferite tipuri, alte mijloace de alunecare pe zăpadă, etc.
- Categoriile de pârtii: foarte ușoară, ușoară, medie, dificilă
- Trasee amenajate special: parcuri cu obstacole (snowpark) și pârtii în formă de „U” (halfpipe) cu grad de dificultate ridicat specifice pentru schi acrobatic, pârtii cu movile, etc.
- Instrumente de lucru: Exerciții de diferite tipuri (încălzire, de acomodare cu echipamentul, de acomodare cu alunecarea, de învățare)

Alte tipuri de resurse: financiare, timp, informații, etc.

### **Cunoștințe**

- caracteristicile sportului de alunecare pe zăpadă practicat
- tipuri de grupuri țintă și caracteristicile generale ale acestora
- criteriile de alcătuire a grupelor de lucru
- tipuri de obiective operaționale în funcție de sportul de alunecare pe zăpadă practicat
- elemente tehnice specifice sportului de alunecare pe zăpadă practicat
- deprinderi și atitudini specifice sportului de alunecare pe zăpadă practicat
- tipuri de metode și instrumente de lucru utilizate în activitatea de instruire a beneficiarilor
- tipuri de echipamente utilizate pentru activitatea de instruire și modul de folosire al acestora
- cerințe privind pârtia unde se derulează instruirea
- aspecte relevante pentru activitatea de instruire

<b>Monitorizarea participanților (unitate de competență specifică)</b>		<b>Nivelul de responsabilitate și autonomie 4</b>
<b>Elemente de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Urmărește evoluția participanților pe parcursul procesului de instruire	<p>1.1. Evoluția individuală a participanților la instruire este urmărită în raport cu nivelul inițial demonstrat de aceștia</p> <p>1.2. Evoluția participanților pe parcursul procesului de instruire este urmărită avându-se în vedere caracteristicile individuale ale persoanelor instruite</p> <p>1.3. Evoluția persoanelor este urmărită în vederea aprecierii acestora în corelație cu obiectivele propuse</p>	1.1. Urmărirea evoluției individuale a participanților la instruire se face cu interes și responsabilitate
2. Solicită feedback din partea participanților	<p>2.1. Feedback-ul este solicitat participanților cu privire conținutul și derularea activităților de instruire, iar opiniile acestora sunt luate în considerare și analizate</p> <p>2.2. Feedback-ul participanților este solicitat în scopul îmbunătățirea metodelor de lucru aplicate</p> <p>2.3. Feedback-ul este solicitat tuturor participanților în vederea adaptării metodelor de lucru la nevoile individuale ale acestora, în funcție de eventualele dificultăți și obstacole întâmpinate în procesul de instruire</p>	2.1. Solicitarea feedback-ului participanților se face cu seriozitate și interes
3. Aplică soluții de îmbunătățire a performanțelor individuale ale participanților	<p>3.1. Soluțiile de îmbunătățire a performanțelor sunt aplicate după o evaluare a participanților la instruire</p> <p>3.2. Soluțiile de îmbunătățire a performanțelor sunt aplicate în funcție de nevoile individuale ale participanților</p>	3.1. Aplicarea soluțiilor de îmbunătățire a performanțelor individuale ale participanților se face cu flexibilitate și profesionalism

	<p>la instruire 3.3 Soluțiile de îmbunătățire a performanțelor sunt aplicate au în vedere obiectivele personale declarate de participanții la instruire</p>	
<p><b>Contexte:</b></p> <p>Tipul de sport pentru care se face instruirea: schi alpin, discipline nordice, snowboard, etc</p> <p>Spații de lucru destinate instruirii: pârtii cu zăpadă omologate, instalații de urcare, instalații de iluminare, jaloane, etc.</p>		
<p><b>Gama de variabile:</b></p> <p>Caracteristicile individuale ale participanților la instruire: experiență în practicarea sporturilor de alunecare pe zăpadă, nivel de pregătire fizică, aptitudini individuale, nivel de cunoștințe teoretice, vârstă, sex, cerințe și nevoi speciale, etc.</p> <p>Obiectivele activității: obiective generale și obiective specifice</p> <p>Nivelul grupelor de lucru: începători, intermediar mediu, semi-avansați, avansați</p> <p>Metode de lucru în cadrul procesului de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metode comunicare: verbală (explicația, discuțiile) și comunicarea nonverbală</li> <li>- metode intuitive: demonstrația nemijlocită, demonstrația utilizând mijloace ajutătoare, observarea directă în condiții de antrenament, etc.</li> <li>- metode bazate pe relația efort-odihnă: efort standard, efort variabil, efort continuu, efort cu pauze active sau pasive, metoda repetărilor</li> <li>- metode bazate pe relația parte-întreg: metoda modelării, analogia</li> <li>- metode practice: metoda „fragmentat imitativă”, metoda exersării independente (parțială, globală, analitic, fragmentat, în condiții variate de viteză, amplitudine etc.), problematizarea, algoritmizarea, exemplificări personalizate pentru participanții aflați în dificultate, exemplificarea mișcărilor în fața întregii grupe, etc.</li> <li>- metode de corectare: execuții demonstrative, observarea comparativă a execuțiilor (corect/greșit), furnizare de explicații în raport cu greșelile constatate, corectarea poziției prin intervenție directă, etc.</li> </ul> <p><b>Cunoștințe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- terminologia sporturilor de alunecare pe zăpadă</li> <li>- metodologia instruirii</li> <li>- caracteristicile sportului de alunecare pe zăpadă promovat</li> <li>- tipuri de grupuri țintă și caracteristicile generale ale acestora</li> <li>- criteriile de alcătuire a grupelor de lucru</li> <li>- categoriile de colaboratori solicitați în activitatea de instruire</li> <li>- tipuri de obiective operaționale în funcție de sportul de alunecare pe zăpadă promovat</li> <li>- elemente tehnice specifice sportul de alunecare pe zăpadă promovat</li> </ul>		

- deprinderi și atitudini specifice sportul de alunecare pe zăpadă promovat
- tipuri de metode și instrumente de lucru utilizate în activitatea de instruire a beneficiarilor
- tipuri de echipamente utilizate pentru activitatea de instruire și modul de folosire al acestora
- cerințe privind pârția unde se derulează instruirea
- aspecte relevante pentru activitatea de instruire
- resurse materiale și umane necesare bunei desfășurări a activității
- modalități de stimulare și motivare a participanților la instruire
- metode de evaluare
- obstacole și dificultăți potențiale în cadrul procesului de instruire și modalități de depășire a acestora
- metode de comunicare
- rolul feed-back-ului în cadrul procesului de instruire

<b>Asigurarea climatului favorabil desfășurării instruirii (unitate de competență specifică)</b>		<b>Nivelul de responsabilitate și autonomie 4</b>
<b>Elemente de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Urmărește starea de spirit a grupului	<p>1.1. Starea de spirit a grupului este urmărită pe baza modului de manifestare a participanților, fiind identificată corespunzător</p> <p>1.2. Starea de spirit a grupului este urmărită pe întreaga durată a instruirii</p> <p>1.3. Starea de spirit a grupului este urmărită prin menținerea unui dialog permanent cu participanții</p>	1.1. Urmărirea stării de spirit a grupului se face cu atenție, responsabilitate și preocupare
2. Asigură o atmosferă constructivă în cadrul grupului	<p>2.1. Atmosfera constructivă în cadrul grupului este asigurată prin implicarea directă a monitorului în rezolvarea problemelor participanților pe întreaga durată a instruirii</p> <p>2.2. Atmosfera constructivă în cadrul grupului este asigurată prin aplicarea unor metode adecvate situațiilor apărute</p> <p>2.3. Atmosfera constructivă în cadrul grupului este asigurată prin stimularea unor relații principiale între membrii acestuia</p>	2.1. Asigurarea atmosferei constructive în cadrul grupului se face cu profesionalism și bună dispoziție
3. Rezolvă conflictele între participanți	<p>3.1. Conflictele între participanți sunt rezolvate ținând seama de caracteristicile individuale ale persoanelor implicate.</p> <p>3.2. Conflictele generate de conținutul activităților sunt rezolvate pe baza cunoștințelor de specialitate ale monitorului</p> <p>3.3. Conflictele între participanți sunt</p>	<p>3.1. Rezolvarea conflictelor între participanți se face cu diplomatie și imparțialitate, pe tot parcursul instruirii</p> <p>3.2. Rezolvarea conflictelor între participanți se face cu promptitudine</p>

	rezolvate la alte persoane și instituții abilitate, la care monitorul apelează atunci când este cazul	
<p><b>Contexte:</b></p> <p>Tipul de sport pentru care se face instruirea: schi alpin, schi fond și telemark, snowboard, etc.</p> <p>Spații de lucru destinate instruirii: pârtii omologate, condiții atmosferice prielnice sau ostile, pe timp de zi sau noapte.</p>		
<p><b>Gama de variabile</b></p> <p>Metode de asigurare a atmosferei pozitive în cadrul grupului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- crearea sentimentului de încredere și siguranță prin rezolvarea tuturor problemelor curente privind instruirea,</li> <li>- împărtășirea unor experiențe hazlii, îmbinarea unor contexte ale instruirii cu povești legate de spațiul de desfășurare a instruirii (geografia zonei, istoria zonei, istoria schiului, etc.)</li> <li>- evitarea monotoniei prin conținut variat al programului de instruire (jocuri, trasee aplicative, ștafete, întreceri, etc.)</li> <li>- evitarea suprasolicitării</li> <li>- suport psihologic de la primele semne de teamă sau intimidare din partea cursantului</li> <li>- ajutor fizic și tehnic dat cursanților,</li> <li>- furnizarea unor informații de specialitate pentru participanți (legate de tehnică), etc.</li> </ul> <p>Particularitățile cursanților: vârstă, sex, nivel de cultură, condiție fizică, temperament, simțul umorului, etc.</p> <p>Caracteristicile grupului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- număr de componenți, vârstă,</li> <li>- omogen/eterogen (nivel de pregătire, nivel de coordonare, motricitate, capacitate fizică, etc.)</li> <li>- tipologia membrilor (tăcut-vorbăreț, rezervat - expansiv, timid-încrăzător, gentil-agresiv).</li> </ul> <p>Persoanele și instituții abilitate: colectivul de conducere al școlii, director, monitor coordonator, organe de poliție, etc.</p> <p><b>Cunoștințe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- noțiuni de psihologie</li> <li>- tehnici de comunicare</li> <li>- tipuri de comportament</li> <li>- metode de intermediere a relațiilor de grup</li> <li>- metode de animare a grupului</li> <li>- tehnici de mediere a conflictelor</li> </ul>		

<b>Instruirea participanților pentru schi, discipline nordice și snowboard (unitate de competență specifică)</b>		<b>Nivelul de responsabilitate și autonomie 4</b>
<b>Elemente de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Informează participanții privind conținutul programului	<p>1.1. Participanții la formare sunt informați despre obiectivele programului în timp util</p> <p>1.2. Participanții la program sunt informați despre succesiunea și conținutul activităților în conformitate cu elementele tehnice specifice sportului de alunecare pe zăpadă abordat</p> <p>1.3. Participanții la formare sunt informați despre locul de desfășurare a programului și facilitățile disponibile în cadrul traseelor amenajate</p>	1.1. Informarea participanților privind conținutul programului se face cu corectitudine într-o manieră atrăgătoare
2. Derulează programul de încălzire a participanților la instruire	<p>2.1. Programul de încălzire este derulat utilizând exerciții specifice pentru fiecare grupă musculară antrenată în efort</p> <p>2.2. Programul de încălzire este derulat în mod gradat, până la asigurarea capacității de lucru a participanților în condiții de siguranță</p> <p>2.3. Programul de încălzire este derulat în mod unitar, la începutul activităților propriu-zise de instruire</p>	2.1. Derularea programului de încălzire se face cu seriozitate și consecvență
3. Execută demonstrații practice	<p>3.1. Demonstrațiile practice sunt executate lent și explicit pentru fiecare element tehnic în parte</p> <p>3.2. Demonstrațiile practice sunt executate gradat, de la simplu la complex</p> <p>3.3. Demonstrațiile practice sunt executate interactiv, asigurându-se antrenarea</p>	3.1. Executarea demonstrațiilor practice se face cu profesionalism și adaptabilitate

	<p>tuturor participanților în executarea mișcărilor exemplificate</p> <p>3.4. Demonstrațiile practice sunt executate pe trasee special amenajate</p>	
<p>4. Facilitează procesul de învățare a sporturilor de alunecare pe zăpadă</p>	<p>4.1. Procesul de învățare este facilitat prin utilizarea unor metode, tehnici și procedee adecvate condițiilor concrete de desfășurare a programului</p> <p>4.2. Procesul de învățare a sporturilor de alunecare pe zăpadă este facilitat prin adaptarea metodelor, tehnicilor și procedeele specifice, la caracteristicile individuale ale participanților</p> <p>4.3. Procesul de învățare a practicării sporturilor de alunecare pe zăpadă este facilitat prin faptul că se asigură timpul necesar, exersării deprinderilor formate și aplicarea cunoștințelor dobândite, pentru toți participanții</p> <p>4.4. Procesul de învățare a practicării sporturilor de alunecare pe zăpadă este facilitat prin punerea la dispoziția beneficiarilor a tuturor resurselor necesare</p> <p>4.5. Procesul de învățare a practicării sporturilor de alunecare pe zăpadă este facilitat datorită stimulării exersării deprinderilor formate pe tot parcursul instruirii, iar elementele tehnice specifice noi sunt introduse gradat</p>	<p>4.1. Facilitarea procesului de învățare se face cu discernământ și responsabilitate față de toți participanții</p> <p>4.2. Facilitarea procesului de învățare se face cu profesionalism și simțul datoriei</p>
<p>5. Oferă feedback participanților la instruire</p>	<p>5.1. Feedback-ul este oferit participanților la instruire în scopul acoperirii tuturor aspectelor esențiale pentru practicarea sportului de alunecare pentru care se face instruirea</p> <p>5.2. Feedback-ul este oferit participanților la instruire prin informații la obiect și ajută la identificarea nivelului de pregătire atins</p>	<p>5.1. Oferirea feedback-ului participanților se face cu profesionalism și simț al datoriei</p>



	5.3. Feedback-ul este oferit participanților la instruire se referă la recomandări privind modalitățile de atingere a obiectivelor propuse	
<p><b>Contexte:</b></p> <p>Tipul de sport pentru care se face instruirea: schi alpin, discipline nordice-schi fond, schi telemark, snowboard, etc.</p> <p>Spații de lucru destinate instruirii: pârtii de schi omologate, instalații de urcare, instalații de iluminare, jaloane, etc.</p>		
<p><b>Gama de variabile:</b></p> <p>Obiectivele programului pentru instruire în schi alpin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dobândirea capacității de deplasare pe teren plat și pe pârtii;</li> <li>- inițierea în folosirea mijloacelor de urcare mecanice;</li> <li>- însușirea unor noțiuni de siguranță în mediul alpin;</li> <li>- dobândirea capacității de a controla viteza de deplasare în funcție de starea zăpezii și de profilul terenului;</li> <li>- dobândirea capacității de adaptare la condiții variate de teren și zăpadă (pârtii cu movile și zăpadă mare);</li> <li>- dobândirea capacității de a executa elemente acrobatice (tehnica de competiție, parcurgerea parcurilor cu obstacole (snowpark) și a pârtiilor în forma de „U” (halfpipe) cu grad de dificultate ridicat).</li> </ul> <p>Obiectivele activității în cadrul instruirii pentru discipline nordice (schi fond și telemark):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dobândirea capacității de deplasare pe teren plat și pe panta ușor înclinată;</li> <li>- inițiere în stilul liber;</li> <li>- creșterea capacității de efort;</li> <li>- dobândirea capacității de deplasare pe pârtii medii;</li> <li>- dobândirea capacității de a acționa asupra schiurilor într-un mod precis și coordonat;</li> <li>- dobândirea capacității de a controla viteza de deplasare în funcție de starea zăpezii și de profilul terenului;</li> <li>- dezvoltarea capacității de a iniția viraje;</li> <li>- dezvoltarea capacității de combinare a diverselor procedee de stil clasic cu stilul liber, urcări și coborâri;</li> <li>- dobândirea capacității de deplasare pe pârtii dificile cu zăpadă mare și pârtii special amenajate cu obstacole (snowpark);</li> <li>- dobândirea capacității de a executa elemente acrobatice.</li> </ul> <p>Obiectivele activității de instruire în snowboard:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inițierea în snowboard, parcurgerea unor pârtii foarte ușoare, inițierea în folosirea mijloacelor de transport pe cablu (dobândirea controlului poziției și amplitudinea mișcării executate);</li> <li>- dobândirea capacității de a controla alunecarea prin carv și derapaj;</li> <li>- dobândirea capacității de a aluneca lateral pe obstacole mici, realizarea de întoarceri,</li> </ul>		

- parcurgerea unor pârtii medii;
- inițiere în parcurgerea pârtiilor special amenajate, cu obstacole (snowpark), sau în formă de "U" (halfpipe);
- dobândirea capacității de a controla viteza de deplasare în funcție de starea zăpezii și de profilul terenului, parcurgerea unor pârtii dificile;
- consolidarea capacității de a iniția viraje;
- dobândirea capacității de a executa elemente acrobatice pe obstacole mari și mici;
- dobândirea capacității de a executa elemente dificile de freestyle, parcurgerea pârtiilor special amenajate cu obstacole (snowpark), sau în formă de „U” (halfpipe) cu grad ridicat de dificultate, freeride (în afara pistei, în pădure), pârtii cu hopuri alpine, carving (competiție), viraj de competiție.

Conținutul și succesiunea activităților în schi alpin conform principiului pedagogic de la simplu la complex:

- cunoașterea echipamentului,
- mișcări de deplasare (pași, întoarceri și alunecări),
- ocoliri prin plug și cu schiurile paralele,
- viraje clasice și carv,
- tehnica coborârii prin trasee marcate (competiție).

Conținutul activităților în cadrul instruirii pentru discipline nordice:

- mers alternativ cu doi pași,
- împingere simultană,
- pasul de patinaj cu variantele sale,
- coborârea unor pârtii foarte ușoare viraje telemark,
- coborârea unor pârtii ușoare în procedeul telemark,
- ocolirea în plug și schimbarea direcției prin pași, etc.

Elemente tehnice specifice schiului alpin: ocolirea prin frânare în plug, ocolirea prin frânare cu deschidere simultană; virajul de bază, viraj pe urma îngustă; viraj cu amortizare – viraj carv; virajul în zăpadă mare – tehnica de competiție

Elemente tehnice specifice instruirii pentru sporturi nordice: alunecare pe teren plat cu împingere în bastoane, coborâri cu și fără fandare, viraj telemark, tehnica de skating, etc.

Elemente tehnice specifice pentru snowboard: viraj dinamic normal și switch, viraj tăiat clasic, viraj carv forma de bază, normal și switch, alunecări laterale pe obstacole mari, viraj de competiție- șerpuire de slalom, viraj de uriaș, free-style în parc și pipe, free-ride în afara pistei în hopuri, desprinderi de pe trambulină din mers cu fața sau cu spatele, manevre în aer, etc.

Echipamente specifice utilizate în sporturile pentru alunecare pe zăpadă: costum pentru sporturi de iarnă, mănuși, căciulă, bocanci de schi alpin, bocanci speciali pentru schi fond, bocanci speciali pentru telemark, schiuri de diferite tipuri, echipamente de protecție pentru practicarea snowboard-ului (apărătoare genunchi, cotiere, cască de protecție), etc.

Categoriile de pârtii: foarte ușoară, ușoară, medie, dificilă.

Trasee amenajate special: parcuri cu obstacole (snowparc) și pârtii în forma de „U” (halfpipe) cu grad de dificultate ridicat specifice pentru schi acrobatic, pârtii cu mobile, etc.

Demonstrații practice în sporturile de alunecare pe zăpadă: exerciții de acomodare cu alunecarea, învățarea poziției de bază, învățarea primelor mișcări pe schiuri (flexii și extensii, aplecări spre înainte și spre înapoi, pași laterali, pași alternativi, întoarceri, etc.), coborârea directă, coborârea oblică, frânarea din plug, oprirea în plug, ocolirea din plug, viraje cu schiurile paralele, viraje cu diverse deschideri, viraje carv, viraje cu absorbție, viraje pe mobile, viraje în zăpadă mare, viraje în trasee marcate, etc.

Metode de lucru în cadrul procesului de instruire

- metode de comunicare: verbală (explicația, discuțiile) și nonverbală
- metode intuitive: demonstrația nemijlocită, demonstrația utilizând mijloace ajutătoare, observarea directă în condiții de antrenament
- metode bazate pe relația efort-odihnă: efort standard, efort variabil, efort continuu, efort cu pauze active sau pasive, metoda repetărilor
- metode bazate pe relația parte-întreg: metoda modelării, analogia
- metode practice: metoda „fragmentat imitativă”, metoda exersării independente (parțială, globală, analitic, fragmentat, în condiții variate de viteză, amplitudine, etc.), problematizarea, algoritmizarea, etc.
- metode de corectare: execuții demonstrative, observarea comparativă a execuțiilor (corect/greșit), furnizare de explicații în raport cu greșelile constatate, corectarea poziției prin intervenție directă, etc.

**Cunoștințe:**

- terminologia schiului, snowboard-ului și altor sporturi de alunecare pe zăpadă
- metodologia instruirii în practicarea schiului alpin (pe clase de învățare), disciplinelor nordice (pe niveluri de performanță), snowboard-ului (pe clase de performanță)
- metode de corectare a deprinderilor și atitudinilor în curs de formare
- metode de evaluare
- caracteristicile schiului alpin/discipline nordice/snowboard-ului
- tipuri de grupuri țintă și caracteristicile generale ale acestora
- tipuri de obiective operaționale pentru schiul alpin/discipline nordice/snowboard
- elemente tehnice specifice schiului alpin/discipline nordice/snowboard
- deprinderi și atitudini specifice schiului alpin/discipline nordice/snowboard
- tipuri de echipamente utilizate pentru activitatea de instruire și modul de folosire al acestora
- cerințe privind pârtia unde se derulează procesul de instruire
- resurse materiale și umane necesare în activitatea de instruire
- metode de comunicare
- modalități de stimulare și motivare a participanților la instruire
- noțiuni de psihologia activităților corporale - rolul feedback-ului în cadrul procesului de instruire
- noțiuni de pedagogie generală și sportivă
- noțiuni privind ceruirea și întreținerea schiurilor/plăcilor

## AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU CALIFICĂRI

### CALIFICAREA

#### MONITOR DE SCHI, SNOWBOARD ȘI SPORTURI DE ALUNECARE PE ZĂPADĂ

**COD RNC al calificării:**

**Nivelul calificării : 4**

**Sectorul : COMITETUL SECTORIAL EDUCAȚIE, FORMARE PROFESIONALĂ,  
CERCETARE-PROIECTARE, SPORT**

**Versiunea: 0**

**Data aprobării:**

**Data propusă pentru revizuire: martie.2012**

**Echipe de redactare:** Georgeta Vlăduțu, expert sectorial Autoritatea Națională pentru Calificări, expert consultant Centrul de Pregătire Profesională în Cultură

- Silviu Evi, director tehnic Federația Română de Schi și Biatlon
- Puiu Gașpar, secretar federal, Federația Română de Schi și Biatlon
- Doina Narea, președinte Asociația Națională a Monitorilor de Schi, antrenor, formator monitori de schi,
- Codru Popescu, președintele Consiliului Director Asociația Monitorilor de Schi Profesioniști din România, monitor de schi din 1976, formator de schi din 1992
- Liviu Predeleanu, specialist în formarea monitorilor de schi
- Romeo Samur, președinte Asociația Monitorilor de Schi Profesioniști din România, monitor de schi, formator monitori de schi
- Cătălin Șerbulea, antrenor de schi, monitor de schi, formator monitori de schi
- Călin Ursu, monitor de schi, formator monitori de schi, Atestat BASI si CSIA , antrenor CTSA

**Verificator sectorial:** Ramona Sebe, director adjunct Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor

**Comisia de validare:**

- Ilie Adrian, director Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor
- Claudia Georgescu, Director Ministerul Tineretului și Sportului, Coordonator Subcomitetul "Sport"
- Florin Pelin, Prof. Univ.dr., șef catedră atletism-natație-sporturi de iarnă din Academia Națională de Educație Fizică și Sport București, antrenor, formator instructori de schi

**Denumire document electronic:** Q\_monitor de schi snowboard si sporturi de alunecare pe zapada\_00

**Responsabilitatea pentru conținutul acestei calificării revine Comitetului Sectorial**

## **Titlul Calificării: Monitor de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă**

### **Descriere:**

Monitorul de schi, snowboard și alte sporturi de alunecare pe zăpadă organizează cursuri de inițiere și perfecționare în practicarea schiului, snowboard-ului, și a altor sporturi de alunecare pe zăpadă, în scop comercial, după o metodică unică aprobată pe plan internațional de Asociația Internațională a Instructorilor de Schi (ISIA), pentru persoane interesate, de la copii la adulți, aflate în vacanță sau în timpul liber.

Monitorul de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă își desfășoară activitatea ca angajat al unor diverse instituții sau privat în mod independent, conform normelor legale din domeniul activităților instructive, recreative și de divertisment.

Prin natura meseriei monitorul de schi, snowboard și alte sporturi de alunecare pe zăpadă indiferent că își exercită ocupația sau este în timpul liber se găsește în cea mai mare parte a timpului pe pârtiile de schi, în cabanele aflate pe domeniul schiabil sau în stațiunile montane. Monitorul de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă, supraveghează copiii aflați în stațiunile montane, organizează activități de agrement sau acțiuni turistice pentru cetățeni români și străini. Monitorul ajută și îndrumă turiștii, dă sfaturi și ajută la organizarea evenimentelor de iarnă, fiind unul din cei mai buni vectori de publicitate din turismul montan.

Monitorul de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă este o persoană care și-a dobândit competențele prin practicarea schiului și a altor sporturi de alunecare pe zăpadă, în cadrul activităților sportive de performanță din cluburi sau asociații sportive, dar poate fi și un practicant pasionat al sporturilor de iarnă care și-a dobândit competențele prin alte căi decât cele formale. Pentru practicarea profesiei sunt necesare studii medii (cu diplomă de bacalaureat) urmate de un curs de formare profesională derulat de furnizori de formare profesională autorizați potrivit prevederilor legislației în vigoare.

### **Motivație:**

Prezentul document a fost elaborat ca rezultat al dezvoltării analizei ocupaționale pentru aria ocupațională „Monitor de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă”, grupă COR 347520.

Ocupațiile avute în vedere în stabilirea ariei ocupaționale sunt: monitor de schi alpin, monitor de schi fond, monitor de schi telemark, monitor snowboard.

### **Condiții de acces:**

Pentru a practica ocupația de „Monitor de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă” sunt necesare studii medii (cu diplomă de bacalaureat) urmate de un curs de formare profesională derulat de furnizori de formare profesională autorizați potrivit prevederilor legislației în vigoare.

Ocupația de „Monitor de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă” poate fi practică și de o persoană cu cetățenie română sau aparținând spațiului Uniunii Europene, care dovedește în cadrul unui proces de evaluare că deține competențele specifice standardului ocupațional, corespunzătoare programului de pregătire din cadrul furnizorilor de formare profesională autorizați și prezintă toate documentele solicitate de forul tutelar.

### **Rute de progres:**

„Monitor de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă”

Cerințe legislative specifice:

Persoana care dorește să devină „monitor de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă” trebuie să facă dovada următoarelor documente:

- Cazier judiciar
- Diploma de bacalaureat și foaia matricolă
- Avizul Federației Române de Schi și biatlon
- Adeverință/ Certificat de sănătate (conform reglementărilor în vigoare)
- Portofoliu (orice alte dovezi care să confirme activitatea în domeniul sporturilor de iarnă de performanță) - la cererea furnizorului de formare profesională sau centrului de evaluare.

Titlu calificării: „Monitor de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă”

Codul calificării:

Nivelul calificării: 4

## LISTA COMPETENȚELOR

Nivelul calificării : 4

<b>Codul unității</b>	<b>Denumirea competenței</b>	<b>Nivel</b>	<b>Credite</b>
	Asigurarea igienei personale și a stării de sănătate personale	4	
	Asigurarea securității participanților	4	
	Organizarea activității proprii	4	
	Seleționarea participanților	4	
	Pregătirea instruirii	4	
	Monitorizarea participanților	4	
	Asigurarea climatului favorabil desfășurării instruirii	4	
	Instruirea participanților pentru schi alpin, discipline nordice și snowboard	4	

**Competența: Asigurarea igienei personale și a stării de sănătate personale**

**Cod:**

**Nivel: 4**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1.Asigură igiena personală în mod permanent cu perseverență și promptitudine în conformitate cu normele igienico-sanitare în vigoare</p> <p>2.Menține starea personală de sănătate prin autocontrol și cu implicare, prin exerciții fizice și alimentație rațională, echilibrată, lipsită de excese</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- noțiuni de bază privind igiena activităților sportive</li> <li>- norme igienico-sanitare în vigoare</li> <li>- noțiuni de igienă individuală și a echipamentului sportiv</li> <li>- tehnici de păstrare a igienei personale</li> <li>- tipuri de materiale și produse igienizante folosite în menținerea aspectului general îngrijit personal</li> <li>- tipuri de boli transmisibile</li> <li>- periodicitatea controalelor medicale</li> <li>- tehnici de utilizare a produselor cosmetice</li> <li>- noțiuni de alimentație rațională</li> <li>- noțiuni privind regimul de viață sănătos în general</li> <li>- programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice</li> </ul>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	



**Competența: Asigurarea Securității Participanților**

**Cod:**

**Nivel: 4**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Identifică factorii de risc pentru participanți cu operativitate și responsabilitate ținând cont de caracteristicile părții și ale mediului înconjurător, precum și, de tipul activităților desfășurate</p> <p>2. Stabilește regulile de desfășurare a activităților cu profesionalism și responsabilitate conform aspectelor relevante desfășurării instruirii în condiții de securitate</p> <p>3. Previne situațiile de risc pentru participanți cu responsabilitate și promptitudine prin aplicarea unor acțiuni relevante pentru desfășurarea activităților în condiții de securitate</p> <p>4. Acordă primul ajutor în caz de accidentare cu promptitudine în funcție de nivelul propriu de competență pentru evitarea agravării situației create</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- factorii de risc în cadrul spațiilor destinate instruirii</li> <li>- reguli de utilizare a spațiilor și aparatelor destinate activităților sportive</li> <li>- folosirea aparatului de detectare a avalanșelor</li> <li>- orientare în teren</li> <li>- tipuri de reacții în caz de avalanșă</li> <li>- noțiuni de prim ajutor în caz de accident</li> <li>- tipuri de accidente posibile</li> <li>- categorii de intervenții</li> <li>- servicii și categorii de personal abilitat</li> </ul>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	

**Competența: Organizarea activității proprii**

**Cod:**

**Nivel: 4**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1.Stabilește prioritățile cu discernământ și atenție în funcție de calendarul cursurilor/școlii/clubului, estimând cu realism timpul necesar pentru derularea fiecărei activități în parte</p> <p>2.Planifică etapele activităților cu simț analitic și seriozitate astfel încât să se încadreze în termenele prevăzute /prestabilite de instituție/școală /centru</p> <p>3.Revizuiește planificarea activităților cu operativitate în cazul unor situații speciale; activitățile proprii nerealizate sunt replanificate și în mod realist în timp util pentru încadrarea în termenele prestabilite</p> <p>4.Dezvoltă relații interpersonale cu personalul superior, cu ceilalți colegi și colaboratori, prin dialoguri constructive și utilizând un comportament disciplinat și cooperant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- categorii de colaboratori</li> <li>- noțiuni de planificare și organizare de bază</li> <li>- noțiuni de relații publice</li> <li>- tipuri de relații interumane</li> <li>- noțiuni de comunicare verbală și nonverbală</li> <li>- cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive</li> <li>- factori de risc în cadrul locului de desfășurare a activităților de antrenament</li> <li>- programul celorlalți beneficiari</li> <li>- utilizarea aparaturii ajutoare și anexelor</li> <li>- planificarea programului propriu pe etape în corelație cu ceilalți colaboratori</li> <li>- planificare programului propriu pe etape conform obiectivelor propuse</li> <li>- planificarea activităților proprii în funcție de cerințele momentului</li> </ul>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	

**Competența: Selecționarea participanților**

**Cod:**

**Nivel: 4**

**Credite:**

<b>Deprinderi</b>	<b>Cunoștințe</b>
<p>1.Stabilește criteriile de selecție cu flexibilitate și responsabilitate în funcție de particularitățile sportului de alunecare pe zăpadă pentru care se realizează instruirea</p> <p>2.Verifică aptitudinile participanților cu profesionalism prin metode specifice, având în vedere criteriile stabilite</p> <p>3.Adoptă decizia de selecționare cu obiectivitate și operativitate având drept scop alcătuirea unor grupe omogene de lucru în funcție de tipurile de participanți</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- terminologia de specialitate în domeniul sporturilor de iarnă</li> <li>- criterii de selecționare a cursanților</li> <li>- criterii privind alcătuirea grupelor de lucru</li> <li>- instrumente de înregistrare</li> <li>- criterii de evaluare a procedeeleor tehnice (cerințe privind execuția tehnică a mișcărilor)</li> <li>- instrumente de evaluare</li> <li>- metode de evaluare</li> <li>- documentele specifice</li> </ul>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
<b>Deprinderi</b>	<b>Cunoștințe</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	

**Competența: Pregătirea instruirii**

**Cod:**

**Nivel: 4**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Stabilește obiectivele operaționale ale ședințelor de instruire cu profesionalism și adaptabilitate în funcție de tipul de sport de alunecare pe zăpadă pentru care se face instruirea</p> <p>2. Stabilește conținutul activităților de instruire cu seriozitate și rigurozitate astfel încât să fie acoperite toate aspectele relevante ale sportului de alunecare pe zăpadă pentru care se face instruirea</p> <p>3. Constituie grupele de lucru cu profesionalism și seriozitate având în vedere caracteristicile individuale ale participanților și nivelul deprinderilor practice demonstrate, precum și, opțiunile participanților</p> <p>4. Asigură resursele necesare cu seriozitate și rigurozitate în funcție de tipul de sport de alunecare pe zăpadă pentru care se face instruirea, astfel încât să fie suficiente și în stare de funcționare</p>	<p>- caracteristicile sportului de alunecare pe zăpadă practicat</p> <p>- tipuri de grupuri țintă și caracteristicile generale ale acestora</p> <p>- criteriile de alcătuire a grupelor de lucru</p> <p>- tipuri de obiective operaționale în funcție de sportul de alunecare pe zăpadă practicat</p> <p>- elemente tehnice specifice sportul de alunecare pe zăpada practicat</p> <p>- deprinderi și atitudini specifice sportul de alunecare pe zăpadă practicat</p> <p>- tipuri de metode și instrumente de lucru utilizate în activitatea de instruire a beneficiarilor</p> <p>- tipuri de echipamente utilizate pentru activitatea de instruire și modul de folosire al acestora</p> <p>- cerințe privind pârtia unde se derulează instruirea</p> <p>- aspecte relevante pentru activitatea de instruire</p>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	

**Competența: Monitorizarea participanților**

**Cod:**

**Nivel: 4**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1.Urmărește evoluția participanților pe parcursul procesului de instruire cu interes și responsabilitate, în vederea aprecierii acesteia în corelație cu obiectivele propuse,</p> <p>2.Solicită feedback din partea participanților cu seriozitate și interes în vederea adaptării metodelor de lucru la nevoile individuale ale acestora, în funcție de eventualele dificultăți și obstacole întâmpinate în procesul de instruire</p> <p>3.Aplică soluții de îmbunătățire a performanțelor individuale ale participanților cu flexibilitate și profesionalism ținând cont de obiectivele personale declarate de participanții la instruire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- terminologia sporturilor de alunecare pe zăpadă</li> <li>- metodologia instruirii</li> <li>- caracteristicile sportului de alunecare pe zăpadă promovat</li> <li>- tipuri de grupuri țintă și caracteristicile generale ale acestora</li> <li>- criteriile de alcătuire a grupelor de lucru</li> <li>- categoriile de colaboratori solicitați în activitatea de instruire</li> <li>- tipuri de obiective operaționale în funcție de sportul de alunecare pe zăpadă promovat</li> <li>- elemente tehnice specifice sportul de alunecare pe zăpadă promovat</li> <li>- deprinderi și atitudini specifice sportul de alunecare pe zăpadă promovat</li> <li>- tipuri de metode și instrumente de lucru utilizate în activitatea de instruire a beneficiarilor</li> <li>- tipuri de echipamente utilizate pentru activitatea de instruire și modul de folosire al acestora</li> <li>- cerințe privind pârția unde se derulează instruirea</li> <li>- aspecte relevante pentru activitatea de instruire</li> <li>- resurse materiale și umane necesare bunei desfășurări a activității</li> <li>- modalități de stimulare și motivare a participanților la instruire</li> <li>- metode de evaluare</li> <li>- obstacole și dificultăți potențiale în cadrul procesului de instruire și modalități de depășire a acestora</li> <li>- metode de comunicare</li> <li>- rolul feed-back-ului în cadrul procesului de instruire</li> </ul>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
<p><b>Deprinderi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<p><b>Cunoștințe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	

**Competența: Asigurarea climatului favorabil desfășurării instruirii**

**Cod:**

**Nivel:4**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1.Urmărește starea de spirit a grupului cu atenție, preocupare și responsabilitate prin menținerea unui dialog permanent cu participanții</p> <p>2.Asigură o atmosferă constructivă în cadrul grupului cu profesionalism și bună dispoziție prin implicarea directă a monitorului în rezolvarea problemelor participanților pe întreaga durată a instruirii</p> <p>3.Rezolvă conflictele între participanți cu diplomatie și imparțialitate, pe tot parcursul instruirii ținând seama de caracteristicile individuale ale persoanelor implicate</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- noțiuni de psihologie</li> <li>- tehnici de comunicare</li> <li>- tipuri de comportament</li> <li>- metode de intermediere a relațiilor de grup</li> <li>- metode de animare a grupului</li> <li>- tehnici de mediere a conflictelor</li> </ul>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
<p>Deprinderi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<p>Cunoștințe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	

**Competența: Instruirea participanților pentru schi alpin, discipline nordice și snowboard**

**Cod:**

**Nivel:4**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Informează participanții privind conținutul programului cu corectitudine într-o manieră atrăgătoare despre succesiunea și conținutul activităților</p> <p>2. Derulează programul de încălzire a participanților la instruire cu seriozitate și consecvență până la asigurarea capacității de lucru a participanților în condiții de siguranță</p> <p>3. Execută demonstrații practice cu profesionalism și adaptabilitate, în mod gradat, de la simplu la complex</p> <p>4. Facilitează procesul de învățare a sporturilor de alunecare pe zăpadă cu discernământ și responsabilitate față de toți participanții; stimulează exersarea deprinderilor formate, iar elementele tehnice specifice noi sunt introduse gradat</p> <p>5. Oferă feedback participanților la instruire cu profesionalism și simț al datoriei în scopul acoperirii tuturor aspectelor esențiale pentru practicarea sportului de alunecare pentru care se face instruirea</p>	<p>- terminologia schiului, snowboard-ului și altor sporturi de alunecare pe zăpadă</p> <p>- metodologia instruirii în practicarea schiului alpin (pe clase de învățare), disciplinelor nordice (pe niveluri de performanță), snowboard-ului (pe clase de performanță)</p> <p>- metode de corectare a deprinderilor și atitudinilor în curs de formare</p> <p>- metode de evaluare</p> <p>- caracteristicile schiului alpin/discipline nordice/snowboard-ului</p> <p>- tipuri de grupuri țintă și caracteristicile generale ale acestora</p> <p>- tipuri de obiective operaționale pentru schiul alpin/discipline nordice/snowboard</p> <p>- elemente tehnice specifice schiului alpin/discipline nordice/snowboard</p> <p>- deprinderi și atitudini specifice schiului alpin/discipline nordice/snowboard</p> <p>- tipuri de echipamente utilizate pentru activitatea de instruire și modul de folosire al acestora</p> <p>- cerințe privind pârtia unde se derulează procesul de instruire</p> <p>- resurse materiale și umane necesare în activitatea de instruire</p> <p>- metode de comunicare</p> <p>- modalități de stimulare și motivare a participanților la instruire</p> <p>- noțiuni de psihologia activităților corporale - rolul feedback-ului în cadrul procesului de instruire</p> <p>- noțiuni de pedagogie generală și sportivă</p> <p>- noțiuni privind ceruirea și întreținerea schiurilor/plăcilor</p>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>

Proiectul Phare Ro 2006 "Inființarea Autorității Naționale pentru Calificări "

<ul style="list-style-type: none"><li>• Simulare</li><li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Portofoliu</li><li>• Proiect</li></ul>	