

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Antrenor, profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. univ. dr. POP ALEXANDRA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Asist. univ. dr. POP ALEXANDRA Asist. univ. drd. SZABO PETER						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DPD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual		33			
3.8 Total ore pe semestru		42			
3.9 Numărul de credite		3			

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de atletism, teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare.</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport</li> <li>• C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii</li> <li>• C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport</li> <li>• C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță</li> <li>• C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato- funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport</li> <li>• C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive</li> <li>• C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor</li> <li>• C1.3 Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive</li> <li>• C2.3 Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive</li> <li>• C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială</li> <li>• C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice</li> <li>• C1.4 Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare și în structurile sportive - lecții și activități de educație fizică și sportive</li> <li>• C2.4 Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive</li> <li>• C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive</li> <li>• C4.4 Utilizarea metodelor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive</li> <li>• C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului</li> <li>• C1.5 Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive</li> <li>• C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive</li> <li>• C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive</li> <li>• C1.6 Elaborarea unui plan de intervenție pentru eficientizarea activităților de EFS la nivel instituțional (școlar educațional) și comunitar</li> <li>• C2.6 Elaborarea unui program curricular de bună practică armonizat cu cele din UE</li> <li>• C3.6 Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte pe componentele lecțiilor de educație fizică și sportive</li> <li>• C4.6 Elaborarea, selectarea și prezentarea unor sisteme operaționale pe componentele lecțiilor de educație fizică și sportive și ale motricității umane</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> <li>• CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> </ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism, precum și a principalelor noțiuni de regulament</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice fundamentale.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</li> <li>• Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> <li>• Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Insusirea tehnicii alergarii de viteza	Curs interactiv	1 ore
Insusirea tehnicii alergarii de semifond si cros	Curs interactiv	1 ore
Insusirea tehnicii alergarii de stafeta	Curs interactiv	1 ore
Insusirea tehnicii alergarii de garduri	Curs interactiv	1 ore
Insusirea tehnicii sariturii in lungime: cu ghemuire, cu extensie, cu 1 ½ pasi in aer	Curs interactiv	1 ore
Insusirea tehnicii sariturii in inaltime cu pasire, si cu rasturnare dorsala	Curs interactiv	1 ore
Insusirea tehnicii aruncarii: mingii de oina, aruncarea greutatii	Curs interactiv	1 ore
		<b>Total 7 ore</b>

### Bibliografie

1. Monea G., Sabău E. Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007
2. Monea Gh. - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.
3. Bogdan V., Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
4. Bogdan V., - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009
5. Bogdan, V., 2008 Particularitățile antrenamentului la juniori. Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978- 973-1776-20-0, Pg 152.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Succesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de viteza	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2. Succesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de semifond	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Succesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de cros	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Succesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de stafete	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Succesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de garduri	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Succesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii sariturii in lungime: cu ghemuire, cu extensie, cu 1 pas si ½ in aer	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
7. Succesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii sariturii in inaltime cu: pasire, cu rasturnare dorsala	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
8. Succesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii aruncarii: mingii de oina, greutatii.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		<b>Total 28 ore</b>

### Bibliografie

6. Monea G., Sabău E. Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007
7. Monea Gh. - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.
8. Bogdan V., Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
9. Bogdan V., - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009
10. Bogdan, V., 2008 Particularitățile antrenamentului la juniori. Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978- 973-1776-20-0, Pg 152.

## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând

cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice atletismului	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs

Asist. univ. dr. POP ALEXANDRA

Semnătura titularului de seminar

Asist. univ. dr. POP ALEXANDRA

Asist. univ. drd. Szabo Peter

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Ioan Pop Nelu