

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 SI PERFORMANTA MOTRICA

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT – AVANSATI - ATLETISM						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. BOGDAN Vasile						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Asist Univ. Dr. Pop Alexandra						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	33				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism, precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Demersul metodic pentru învățarea și consolidarea tehnicii probelor de atletism. Particularitățile predării probelor atletice: exerciții specifice din școala alergării, săriturii și aruncării; alergarea ușoară în tempo moderat, alergarea lansată și accelerată, alergarea de viteză, startul din picioare și startul de jos, lansarea de la start, alergarea de ștafete, săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer, săritura în înălțime cu răsturnare dorsală, aruncarea greutății de pe loc și cu elan; • Dezvoltarea calităților bio-motrice (condiționale și coordinative) prin mijloace specifice atletismului; • Prezentarea regulamentului de desfășurare a probelor atletice abordate; • Consolidarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice necesare executării corecte a probelor atletice abordate; • Formarea abilităților psiho-pedagogice de a conduce o lecție de atletism sau a unei părți al acesteia; • Participarea la concursuri de casă, (organizate cu grupa sau pe facultate), la probele tehnice însușite. • Demersul metodic pentru învățarea și consolidarea tehnicii probelor de atletism. Particularitățile predării probelor atletice: exerciții specifice din școala alergării, săriturii și aruncării; alergarea peste garduri, alergarea peste obstacole, săritura în lungime cu 2 ½ pași în aer, săritura cu prajina, aruncarea discului de pe loc și cu pivotare, aruncarea suliței, aruncarea ciocanului cu 1-2-3 piruete; • Dezvoltarea calităților bio-motrice (condiționale și coordinative) prin mijloace specifice atletismului; • Prezentarea regulamentului de desfășurare a probelor atletice abordate; • Consolidarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice necesare executării corecte a probelor atletice abordate;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Perfecționarea calităților biomotrice la nivelul grupelor de avansați ; Particularitățile de dezvoltare.	Curs interactiv	2 ore
2. Perfecționarea calităților biomotrice. Viteza. Particularitățile ameliorării vitezei;	Curs interactiv	2 ore
3. Perfecționarea calităților biomotrice Forța. Particularitățile dezvoltării forței.	Curs interactiv	2 ore
4. Perfecționarea calităților biomotrice Rezistența. Particularitățile dezvoltării rezistenței.	Curs interactiv	2 ore
5. Perfecționarea calităților biomotrice Mobilitatea. Particularitățile dezvoltării mobilității și a supleței.	Curs interactiv	2 ore
6. Perfecționarea calităților biomotrice Îndemânarea. Particularitățile dezvoltării îndemânării.	Curs interactiv	2 ore
7. Particularitățile fiziologice și biochimice a perfecționării calităților biomotrice.	Curs interactiv	2 ore
8. Particularitățile dezvoltării calităților biomotrice la nivelul grupelor de avansați.	Curs interactiv	2 ore
9. Orientarea pe grupe de probe a avansaților. Particularități și abordări.	Curs interactiv	2 ore
10.	Curs interactiv	2 ore
11.	Curs interactiv	2 ore
12.	Curs interactiv	2 ore
13.	Curs interactiv	2 ore
14. Curs recapitulativ	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **Alexei M.**, Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
2. **Bogdan V.**, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
3. **Bogdan V.**, - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009
4. **Bogdan, V., Pop, A., 2007.** *Inițiere în Atletism. Școala Atletismului*, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.
5. DRAGNEA, A., *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1966;
6. DRAGNEA, A., *Antrenamentul sportiv, Teorie și metodică*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1996;
7. DRAGNEA, A., și BOTA, AURA, *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. , București 1999;
8. **Monea Gh.** - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, **2007**, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.
9. **Monea G., Sabău E.** Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Exerciții fizice de angrenare a organismului pentru efectuarea eforturilor specifice atletismului. Încălzirea specială athletică; Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea alergării peste garduri și obstacole;	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Exerciții specifice pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării peste garduri și obstacole”; Dezvoltarea calităților bio-motrice.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Modalități de perfecționare a alergării peste garduri și obstacole; Dezvoltarea calităților bio-motrice, mobilitate-	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

suplețe prin antrenamentul cu exerciții specifice de stretching.		
4. Demersul metodic și exerciții specifice inițierii, învățării și consolidării triplusaltului. 5. Succesiunea de exerciții. 6. Dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a musculaturii spatelui.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii săriturii triplusalt. Dezvoltarea calităților bio-motrice, viteza de execuție și repetiție, prin jocuri atletice.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii săriturilor. Săritura cu prajina. Dezvoltarea calităților bio-motrice, - forță dinamică, cu ajutorul jocurilor aplicative și a antren. în circuit.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii săriturilor. Săritura cu prajina. Succesiunea de exerciții. Dezvoltarea forței dinamice prin exerciții de sărituri.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii săriturii cu prajina. Succesiunea de exerciții ptr învățarea aruncării discului Dezvoltarea rezistenței prin alergare de durată, 15 minute.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii săriturii cu prajina. Succesiunea de exerciții ptr învățarea aruncării discului. Dezvoltarea forței generale prin mijloace alternative: cu mingi medicinale și exerciții cu bastoane.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea tehnicii săriturii cu prajina. Succesiune de exerciții ptr învățarea aruncării suliței. Dezvoltarea rezistenței prin alergare în tempo uniform 15-20 minute.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
13. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea tehnicii săriturii cu prajina..Succesiune de exerciții ptr învățarea aruncării suliței.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii unor probe atletice prin jocuri. Prezentarea unor jocuri cu temă și a unor parcursuri aplicative. Succesiune de exerciții ptr învățarea aruncării ciocanului.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
15. Susținerea probelor de control	EVALUARE	2 ore

16. Susținerea probelor de control	EVALUARE	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

10. **Alexei M.**, Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
11. **Bogdan V.**, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
12. **Bogdan V.**, - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009
13. **Bogdan, V., Pop, A., 2007, Inițiere în Atletism. Școala Atletismului**, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.
14. DRAGNEA, A., *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1966;
15. DRAGNEA, A., *Antrenamentul sportiv, Teorie și metodică*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1996;
16. DRAGNEA, A., și BOTA, AURA, *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. , București 1999;
17. **Monea Gh.** - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, **2007**, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.
18. **Monea G., Sabău E.** Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007

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			
10.5 Seminar/LP			
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

Prof.univ.dr. Bogdan Vasile

Semnătura titularului de seminar

Asist Univ. Drd. Pop Alexandra

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Ioan Pop Nelu