

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 MOTRICĂ/ Antrenor într-o ramură sportivă/Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT – INCEPATORI - 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	V	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 biomotrice (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.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în problematica atletismului;	Curs interactiv	2 ore
2. Particularitățile selecției în Atletism. Modalități de implementare a principiilor de selecție în organizarea activităților atletice.	Curs interactiv	2 ore
3. Școala atletismului, concepții și abordări;	Curs interactiv	2 ore

4. Școala alergării, a săriturii, a aruncării.	Curs interactiv	2 ore
5. Școala atletismului, formarea și consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază. Caracteristicile motricității la diferite etape de vârstă.	Curs interactiv	2 ore
6. Particularitățile etapei de inițiere în probele de alergări.	Curs interactiv	2 ore
7. Alergările; alergarea de viteză, pasul alergător de semifond și fond, alergarea peste garduri.	Curs interactiv	2 ore
8. Particularitățile etapei de inițiere în probele de alergări peste obstacole. Alergările de ștafete 4x100m: 4 x 400m	Curs interactiv	2 ore
9. Particularitățile etapei de inițiere în probele de sărituri. Săriturile pe orizontală: săritura în lungime	Curs interactiv	2 ore
10. Particularitățile etapei de inițiere în probele de sărituri. Săriturile pe orizontală: triplusaltul.	Curs interactiv	2 ore
11. Particularitățile etapei de inițiere în probele de sărituri. Săriturile pe verticală: săritura în înălțime și săritura cu prăjina.	Curs interactiv	2 ore
12. Particularitățile etapei de inițiere în probele de aruncări. Împingerea greutății și lansarea discului.	Curs interactiv	2 ore
13. Particularitățile etapei de inițiere în probele de aruncări. Azvârlirea suliței și lansarea ciocanului.	Curs interactiv	2 ore
14. Curs recapitulativ	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **Monea G., Sabău E.** Atletism – Tehnica și metodica probelor., Editura BREN 2007
2. **Alexei M.**, Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
3. **Bogdan V.**, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
4. **Bogdan V.**, - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009
5. **Bogdan, V., Pop, A., 2007, Inițiere în Atletism. Școala Atletismului**, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.
6. **Monea Gh.** - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, **2007**, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.

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 exercițiilor speciale introductive din “școala alergării”, ”școala săriturii” și “școala aruncării”;	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Exerciții specifice pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor speciale introductive din “școala alergării”, ”școala săriturii” și “școala aruncării”; 3. Dezvoltarea calităților bio-motrice, viteza prin jocuri atletice.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

<p>4. Modalități de perfecționare a execuției exercițiilor introductive din “școala alergării”, ”școala săriturii” și “școala aruncării”; Dezvoltarea calităților bio-motrice, mobilitate-suplețe prin antrenamentul cu exerciții specifice de stretching.</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>
<p>5. Demersul metodic și exerciții specifice inițierii, învățării și consolidării pasului alergător lansat și accelerat de viteză în tempouri diferite. Succesiunea de exerciții.Dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a musculaturii spatelui.</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>
<p>6. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii startului din picioare și a startului de jos. Succesiunea de exerciții. Dezvoltarea calităților bio-motrice, viteza de execuție și repetiție, prin jocuri atletice.</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>
<p>7. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii săriturilor. Săritura în lungime cu 1 ½ pași. Succesiunea de exerciții. Dezvoltarea calităților bio-motrice, - forță dinamică, cu ajutorul jocurilor aplicative și a antren. în circuit.</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>
<p>8. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii săriturilor. Săritura în înălțime cu răstrurnare dorsală. Succesiunea de exerciții.Dezvoltarea forței dinamice prin exerciții de sărituri.</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>
<p>9. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii arucării greutății de pe loc. Succesiunea de exerciții. Dezvoltarea rezistenței prin alergare de durată, 15 minute.</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>
<p>10. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii aruncării greutății cu elan, prin săltare. Succesiunea de exerciții. Dezvoltarea forței generale prin mijloace alternative: cu mingi medicinale și exerciții cu bastoane.</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>
<p>11. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea tehnicii alergării de ștafete. Succesiune de exerciții. Dezvoltarea rezistenței prin alergare în tempo uniform 15-20 minute.</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>
<p>12. Demersul metodic și exerciții specifice pentru învățarea și consolidarea tehnicii alergării deștafete.Dezvoltarea forței specifice de alergare. Alergarea în pantă,</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>
<p>13. Demersul metodic și exerciții specifice pentru</p>	<p>Explicație,</p>	<p>2 ore</p>

învățarea și consolidarea tehnicii unor probe atletice prin jocuri. Prezentarea unor jocuri cu temă și a unor parcursuri aplicative. Antrenamentul în circuit. Mijloc eficient pentru perfecționarea calităților bio-motrice.	demonstrație, repetare	
14. Susținerea probelor de control	EVALUARE	2 ore
15. Susținerea probelor de control	EVALUARE	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **Monea G., Sabău E.** Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007
2. **Alexei M.**, Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
3. **Bogdan V.**, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
4. **Bogdan V.**, - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009
5. **Bogdan, V., Pop, A., 2007.** *Inițiere în Atletism. Școala Atletismului*, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.
6. **Monea Gh.** - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, **2007**, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.

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 tehnice-specifice Atletismului	Evaluare scrisă	60%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	40%
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. Dr. Pop Alexandra

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Ioan Pop Nelu