

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICA ÎN CENTRE DE INITIERE ÎN SPORT – AVANSAȚI / EVENIMENTE SPORTIVE - 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	2	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	30	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	30
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități:					3
3.7 Total ore studiu individual	45				
3.8 Total ore pe semestru	30				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Să parcurgă disciplina Atletism – bazele generale
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică atletismului

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 (Sport și performanță motrică) 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 (SPM) • C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport • C.5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de 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 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.		10 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului		20 ore
		Total 30 ore

Bibliografie

- Alexei M., Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
- Bogdan V., Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
- Bogdan V., - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009
- Bogdan, V., Pop, A., 2007, *Inițiere în Atletism. Școala Atletismului*, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.
- DRAGNEA, A., *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1966;
- DRAGNEA, A., *Antrenamentul sportiv, Teorie și metodică*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1996;
- DRAGNEA, A., și BOTA, AURA, *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. , București 1999;
- Monea Gh. - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.
- 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
10.5 Seminar/LP	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în atletism la nivel de avansați	Evaluare practico-metodică	60%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare portofoliu	40%

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice atletismului juvenil

SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – avansați
- Asistența la 40 antrenamente la copii și juniori și înregistrarea acestora (60 ore)
- Asistența la 15 competiții (jocuri) și înregistrarea acestora (30 ore)
- PARTICIPAREA OBLIGATORIE la Campionatul Universitar de Atletism, faza pe Facultate, Universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (25 ore)

NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 145, după cum urmează:

- 30 ore Lucrări Practice
- 60 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 25 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale

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