

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	JOCURI SPORTIVE
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 IN CENTRELE DE INITIERE IN SPORT – ATLETISM- INCEPATORI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. POP ALEXANDRA CRISTINA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect.univ.dr. POP ALEXANDRA CRISTINA						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	Din care: 3.2 curs		3.3 seminar/LP	5
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar/LP	70
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și în sala					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					
Examinări					1
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual			5		
3.8 Total ore pe semestru			75		
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- ului

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	<ul style="list-style-type: none"> Sală de atletism

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"> • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Cunoaștere și înțelegere.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în lecția de antrenament. • Explicarea și interpretarea unor particularități ale predării probelor atletice în lecția de antrenament. <p>Instrumental-aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> • capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de antrenament, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice atletismului; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare. • Formarea capacității de a arbitra competiții la nivel de copii și juniori. <p>Competențe de comunicare – relaționare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să folosească limbaj de specialitate cu aplicabilitate în lecția de antrenament • să colaboreze pentru rezolvarea sarcinilor de învățare motrică

8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.		30 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului		40 ore
		Total 70 ore

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.
6. **Bogdan, V., Pop, A., 2007, Inițiere în Atletism. Școala Atletismului,** Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-8824-6

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	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în Atletism la nivel de inițiere	Evaluare practică	50%
	Prezentarea unui portofoliu din tematica lucrărilor practice	Evaluare practică	50%
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: <ul style="list-style-type: none">• Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului• Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – începători• Asistența la 40 antrenamente la copii și juniori și înregistrarea acestora (40 ore)• Asistența la 15 competiții și înregistrarea acestora (20 ore)• PARTICIPAREA OBLIGATORIE la Campionatul Universitar de Atletism, faza pe Facultate, Universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (15 ore) NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 145, după cum urmează: <ul style="list-style-type: none">• 70 ore Lucrări Practice• 40 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora• 20 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora• 15 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

lector univ.dr POP ALEXANDRA

lector .univ.dr POP ALEXANDRA

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN