

## 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"> <li>Să parcurgă disciplina ATLETISM– bazele generale</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică ATLETISMULUI- ului</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</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)</li> <li>• 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</li> <li>• C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	-

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

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

## 8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.		30 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului		40 ore
		<b>Total 70 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.
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%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice atletismului juvenil. <b>SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului</li><li>• Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – începători</li><li>• Asistența la 40 antrenamente la copii și juniori și înregistrarea acestora (60 ore)</li><li>• Asistența la 15 competiții și înregistrarea acestora (30 ore)</li><li>• <b>PARTICIPAREA OBLIGATORIE</b> la Campionatul Universitar de Atletism, faza pe Facultate, Universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (25 ore)</li></ul>			
<b>NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 145, după cum urmează:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• 70 ore Lucrări Practice</li><li>• 60 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora</li><li>• 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora</li><li>• 25 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale</li></ul>			

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