

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	KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE
1.4 Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / Kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. POP ALEXANDRA CRISTINA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector dr. POP ALEXANDRA CRISTINA Asist. dr. SZABO Peter						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual		70			
3.8 Total ore pe semestru		75			
3.9 Numărul de credite		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție Depunerea referatelor la termenul stabilit
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de atletism, teren de atletism, materiale didactice și alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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 4. 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"> • Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice fundamentale. • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Obiectul teoriei și practicii atletismului. Noțiuni fundamentale	Curs interactiv	2 ore
Istoria atletismului <ul style="list-style-type: none"> a) Definiția și particularitățile atletismului b) Atletismul - sport formativ c) Atletismul – sport competițional 	Curs interactiv	2 ore
Școala atletismului Școala alergării <ul style="list-style-type: none"> a) Obiectivele școlii alergării b) Mijloace utilizate ptr inițierea școlii alergării 	Curs interactiv	2 ore
Scoala săriturii <ul style="list-style-type: none"> a) Obiectivele școlii săriturii b) Mijloace utilizate ptr inițierea școlii săriturii 	Curs interactiv	3 ore
Scoala aruncării	Curs interactiv	3 ore

a) Obiectivele școlii aruncării b) <i>Mijloace utilizate ptr inițierea școlii aruncării</i>		
Recapitulare	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009; 2. Bogdan V., Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009 3. Bogdan, V., Szabo, P., 2008 Bevezetes az Atletikaba. Az Atletika Oktatasa, Reeditată, tradusă și completată. Ed. G.M.I. Cluj Napoca., ISBN 978-973-88283-5-3 4. Bogdan, V., Pop, A., 2007, Inițiere în Atletism. Școala Atletismului, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6. 5. Monea Gh. - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini. 6. Pop A.C., Szabo,P, Suport de Curs, uz intern, 2020 		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Școala alergării - alergare ușoară sau “alergare de coordonare”; - alergare în tempo moderat uniform; - alergare în teren variat; - alergare cu joc de glezne; - alergare cu genunchii sus; - alergare cu pendularea gambelor înapoi și înainte; - alergare accelerată; - alergare ritmată (“alergare cu ritm de 3 pași, 5 pași ... peste obstacole joase”).	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
2. Școala săriturii ➤ depistarea piciorului de bătaie (piciorul puternic și cel îndemânatic); ➤ b. formarea deprinderii de a sări cu efectuarea bătăi pe un picior, (desprindere unilaterală); ➤ c. formarea deprinderii de bătaie eficientă, rularea plantei piciorului, de la călcâi la vârf , cu angrenarea segmentelor libere (avântare), coordonată și energică; ➤ d. formarea deprinderii de angrenare a segmentelor libere, (a brațelor și a piciorului liber) pentru creșterea „ forței de avântare ” ce ușurează efortul de desprindere și mărește amplitudinea săriturii; ➤ e. formarea și perfecționarea îndemânării și a echilibrului în faza de zbor; ➤ f. formarea deprinderii de aterizare elastică, controlată și amortizată; ➤ g. formarea și consolidarea ritmului de alergare pe elan; ➤ h. dezvoltarea și perfecționarea calităților biomotrice aferente probelor tehnice de sărituri.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
3. Școala aruncării însușirea deprinderii de a arunca obiecte la distanță prin azvârlire, împingere și lansare; - formarea capacității de angrenare treptată în aruncare a întregului corp, prin acțiunea membrilor inferioare, a trunchiului și a brațelor; - dezvoltarea capacității de accelerare a acțiunii de aruncare; - formarea capacității de a păstra controlul bilateral în timpul efortului final; - formarea capacității de a depăși obiectul, avansând partea inferioară a corpului în raport cu partea superioară; - dezvoltarea forței trunchiului și a membrilor superioare.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore

4. Startul din picioare si lansarea de la start <i>Obiectivele startului din picioare</i> <i>Mijloacele startului din picioare</i>	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Startul de jos si lansarea de la start <i>Obiectivele startului de jos</i> <i>Mijloacele startului de jos</i>	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **Alexei M., Bogdan., V., Tehnica și Metodica învățării** probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009;
2. **Bogdan V., Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism.,** Editura GMI 2009
3. **Bogdan, V., Szabo, P., 2008 Bevezetes az Atletikaba. Az Atletika Oktatasa,** Reeditată, tradusă și completată. Ed. G.M.I. Cluj Napoca., ISBN 978-973-88283-5-3 .
4. **Bogdan, V., Pop, A., 2007, Inițiere în Atletism. Școala Atletismului,** Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.
5. **Monea Gh. - Inițierea în probele atletice,** Editura Napoca Star Cluj-Napoca, **2007,** ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.
6. **Pop A.C., Szabo,P, Suport de Curs, uz intern, 2020**

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.

7. 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 ale Bazelor generale ale Atletismului	Evaluare grilă	60%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament		
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice cuprinse în Școala Atletismului, Bazele Generale ale Atletismului	Evaluare practico-teoretică	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

Lector dr. POP ALEXANDRA CRISTINA

Semnătura titularului de seminar

Lector dr. POP ALEXANDRA CRISTINA
Aist. Dr. Szabo Peter Zsolt

Semnătura directorului de departament

Conf. dr Pop Ioan Nelu