

## 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 SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCATIE FIZICA SI SPORT

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ATLETISM -TEORIE SI PRACTICA						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. POP ALEXANDRA CRISTINA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lector dr. POP ALEXANDRA CRISTINA Lector dr. SZABO PETER ZSOLT						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

### 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					5
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	42				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

### 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	☒ Prezența la curs este facultativă; ☒ Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru; ☒ Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă; ☒ Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Participarea activă la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 75% din numărul de întâlniri pe semestru</li> <li>● Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna în curs prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă;</li> <li>€ Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrul didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist;</li> <li>€ Nu se acceptă întârzieri după începerea procesului didactic;</li> <li>€ Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită acest lucru;</li> <li>€ Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă;</li> <li>€ Respectarea normelor de protecție a muncii prezentate în prima oră de lucru practice, luate la cunoștință de studenți și semnate.</li> <li>€ Respectarea condițiilor de igienă și protecție;</li> </ul>
--	--

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>€ Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</li> <li>€ Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>€ Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</li> <li>€ Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>€ Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>● Cooperarea, în condiții de eficiență și eficacitate, în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> <li>● Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>€ Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la metodologia predării, învățării și consolidării conținutului motric specific atletismului,</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>€ Cunoașterea și însușirea teoriei și practicii probelor atletice,</li> <li>€ Cunoașterea și însușirea strategiei de predare și conducere a exercițiilor de dezvoltare fizică generală și a celor aplicative;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Cunoașterea și aplicarea metodelor de predare a probelor tehnice atletice cuprinse în programele școlare;</li> <li>☒ Însușirea deprinderii de a preda probele tehnice din atletism.</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni introductive privind disciplina atletism ca o componentă a sistemului de educație fizică și sport	Prelegere	2 ore
Insusirea tehnicii alergarii de viteza	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii alergarii de semifond si cros	Curs interactiv	2 ore
Insusirea tehnicii sariturilor	Curs interactiv	8 ore
Insusirea tehnicii alergarii peste obsatcole/garduri mici,	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii aruncarilor	Curs interactiv	6 ore
Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării teoretice Simulare evaluare teoretică	Prelegere	2 ore
	<b>Total ore</b>	<b>28 ore</b>
<p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Monea G., Sabău E.</b> Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007</li> <li>2. <b>Bogdan V.,</b> Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009 Insusirea tehnicii alergarii de viteza</li> <li>3. <b>Bogdan V.,</b> - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009</li> <li>4. <b>Bogdan, V., Pop, A., 2007, Inițiere în Atletism. Școala Atletismului,</b> Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.</li> <li>5. <b>Monea Gh.</b> - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, <b>2007,</b> ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.</li> <li>6. <b>Pop.,A., 2020</b> Suport de curs</li> </ol>		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor disciplinei studiate;	Explicație continutul disciplinei, cerinte	2 ore
2. Succesiuni de eexcitii pentru invatatea probelor de alergari de viteza	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Succesiuni de eexcitii pentru invatatea probelor de alergari de semifond,	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. Succesiuni de exercitii pentru invatarea probelor de alergarii peste obsatcole/garduri mici	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5. Succesiuni de exercitii pentru invatarea alergarile de stafete,	Explicatie, demonstrație exersare	2 ore
6. Succesiuni de eexcitii pentru invatatea probei de saritura in lungime,	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7. Succesiuni de eexcitii pentru invatatea probei de saritura in inaltime,	Explicatie, demonstrație, exersare	4 ore
8. Succesiuni de eexcitii pentru invatatea probelor de aruncari,	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
9. Evaluarea cunostintelor practice.	Demonstratie	2 ore

10. Evaluarea cunoștințelor practice	Demonstrație	2 ore
	<b>Total ore</b>	<b>28 ore</b>

**Bibliografie:**

1. **Monea G., Sabău E.** Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007
2. **Bogdan V.,** Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
3. **Bogdan V.,** - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009
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., 2020** Suport de curs

**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	Verificarea însușirii corecte a noțiunilor teoretice și probelor atletice.	VERIFICARE ORALA	50%
10.5 Seminar/LP	Verificarea execuției corecte a probelor atletice însușite.	Evaluare practico -metodica	50%

10.6 Standard minim de performanță - Cunoașterea și aplicarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei, mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute la nivelul cerințelor disciplinei și a programei școlare în învățământul preuniversitar

- ✓ Nota finală este obținută prin examen scris.
- ✓ Evaluarea teoretică se realizează în sesiune cu prezență fizică obligatorie și va consta într-un test oral.
- ✓ Accesul la evaluarea teoretică este condiționat de obținerea notei 5 la evaluarea lucrărilor practice. Obținerea unei note sub 5 atrage după sine imposibilitatea de prezentare în examenul teoretic din sesiune (atât în sesiunea obișnuită cât și cea din restante).

Data completării: 29.03.2024	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
---------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

	<p>Lector dr. Pop Alexandra Cristina</p> 	<p>Lector dr. Pop Alexandra Cristina</p>  <p>Lector dr. Szabo Peter Zsolt</p> <p><b>Signed by:</b> SZABO PETER ZSOLT <b>Issuer:</b> Namirial EU Qualified CA <b>Signing time:</b> 20-06-2024 12:27 UTC +03</p>
<p>Data avizării:</p> <p>05.04.2024</p>	<p>Responsabil program</p> <p>Lect dr. Nut Ancuta Ramona</p> 	<p>Director departament</p> <p>Lect.dr. Nut Ancuta Ramona</p> 