

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

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 / LP	Lector dr. POP ALEXANDRA CRISTINA Lector dr. SZABO PETER ZSOLT						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	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	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
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					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual			28		
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	<ul style="list-style-type: none"> ☒ 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"> ● Participarea activă la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 75% din numărul de întâlniri pe semestru ● 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; € Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrulul didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist; € Nu se acceptă întârzieri după începerea procesului didactic; € Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită acest lucru; € Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; € Respectarea normelor de protecție a muncii prezentate prima ora de lucrari practice ,luate la cunostinta de studenti si semnate. € Respectarea conditiilor de igiena si protectie;
--	---

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> € Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; € Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; € Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; € Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; € Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; € Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● 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; ● Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	€ 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	€ Cunoașterea și însușirea exercitiilor si mijloacelor din scoala atletismului.

	<ul style="list-style-type: none"> € Cunoașterea și însușirea strategiei de predare a scolii atletismului. € Cunoașterea și însușirea procedeeleor tehnice fundamentale. € Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. € Insusirea deprinderilor 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.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni introductive privind disciplina atletism ,definitia atletismului,definitia scolii atletismului.	Prelegere	2 ore
Scoala alergarii,definitie,obiective,structura,	Curs interactiv	2 ore
Scoala sariturii ,definitie,obiective,continut	Curs interactiv	2 ore
Scoala aruncarii ,definitie,obiective,continut	Curs interactiv	2 ore
Invatarea tehnicii startului din picioare,invatarea tehnicii startului de jos	Curs interactiv	2 ore
Vizionarea de filme metodice referitoare la tematica scolii atletismului,discutii	Curs interactiv	2 ore
Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării teoretice Simulare evaluare teoretică	Prelegere	2 ore
	Total ore	14 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Monea G., Sabău E. Atletism – Tehnica și metodica probelor., Editura BREN 2007 2. Bogdan V., Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009 3. Bogdan, V., Pop, A., 2007, Inițiere în Atletism. Școala Atletismului, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6. 4. Monea Gh. - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini. 		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor disciplinei studiate;	Explicație continutul disciplinei,cerinte	2 ore
2. Scoala alergarii:exercitii pregatitoare	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
3. Scoala alergarii: exercitii pretehnice,exercitii tehnice,	Explicatie,demonstrație ,exersare	4 ore
4. Scoala sariturii: exercitii pregatitoare	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5. Scoala sariturii: exercitii pretehnice	Demonstrație	2 ore
6. Scoala aruncarii aruncari de tip impingere,azvalire,lansare.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore

7. Inițiere startul de jos.	Explicatie,demonstrație,exersare	2 ore
8. Recapitulare	Exersare	2 ore
9. Evaluarea cunostintelor practice.	Demonstratie	2 ore
10. Evaluarea cunoștințelor practice	Demonstrație	2 ore
	Total ore	28 ore

Bibliografie:





- Monea G., Sabău E.** Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007
- 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.
- Monea Gh.** - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, **2007,** ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.

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 modului de expunere a conceptelor și noțiunilor specifice atletismului.	Test grila	20%
	Verificarea cunoștințelor teoretice		20%
10.5 Seminar/LP	Verificarea însușirii tehnicii startului de jos	Verificare practico-metodica școala atletismului	30%
	Verificarea însușirii exercițiilor din Școala Atletismului		30%
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			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie îndeplinit conform cerințelor pentru a promova disciplina; ✓ Evaluarea teoretică se realizează în sesiune cu prezență fizică obligatorie și va consta într-un test scris grila. . ✓ Accesul la evaluarea teoretică este condiționat de obținerea notei 5 la evaluarea lucrărilor practice. Obținerea unei note mai mici de 5 la LP atrage după sine imposibilitatea de prezentare în examenul teoretic din sesiune (atât în sesiunea obișnuită cât și cea din restante). 			

<p>Data completării:</p> <p>29.03.2024</p>	<p>Semnătura titularului de curs</p> <p>Lector dr. Pop Alexandra Cristina</p> 	<p>Semnătura titularului de seminar</p> <p>Lector dr. Pop Alexandra Cristina</p>  <p>Lector dr. Szabo Peter Zsolt</p> 
<p>Data avizării:</p> <p>05.04.2024</p>	<p>Responsabil program</p> <p>Lector dr. Nuț Ramona Ancuța</p> 	<p>Director departament</p> <p>Lector dr. Nuț Ramona Ancuța</p> 