

FIȘA DISCIPLINEI

ATLETISM TEORIE SI PRACTICA

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABES BOLYAI DIN CLUJ NAPOCA
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA/PROFESOR IN INVATAMANTUL GIMNAZIAL
1.7. Forma de învățământ	INVATAMANT CU FRECVENTA

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		ATLETISM TEORIE SI PRACTICA					Codul disciplinei	YLR0020
2.2. Titularul activităților de curs			Lector dr Zanca Raoul Stefan					
2.3. Titularul activităților de seminar			Lector dr Zanca Raoul Stefan					
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					6
Alte activități					4
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				44	
3.8. Total ore pe semestru				100	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament academic si îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică atletismului

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	Participarea activă la lucrările practice pe parcurs este obligatorie în cuantum de minimum 75% din numărul semestrului, - Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare în caz de absență, se realizează în săptămâna în curs prin lucrările practice cu o altă grupă; - Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta un certificat medical didactic responsabil de lucrările practice, înainte de a fi eliberată adeverința medicală eliberată de medicul specialist; - Nu se acceptă întârzieri după începerea procesului didactic; - Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar în scopul interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care nu interferează cu acest lucru; - Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice ale profesorului este interzisă; - Respectarea normelor de protecție a muncii prezente în cadrul lucrărilor practice, luate la cunoștință de studenți și semnalate; - Respectarea condițiilor de igienă și protecție;

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	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	• 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;
-------------------------	---

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Descrierea tehnicilor de bază în probele de atletism: Studenții vor putea descrie și explica tehnicile fundamentale pentru alergare, sărituri și aruncări, înțelegând principiile biomecanice ale fiecărei probe. Clasificarea probelor de atletism: Vor clasifica principalele probe de atletism (alergare de viteză, sărituri în înălțime, aruncarea greutății etc.) și vor explica specificitatea fiecăreia în funcție de cerințele fizice și tehnice. Analizarea factorilor de performanță: Vor analiza factorii care influențează performanța în atletism, cum ar fi forța, viteza, coordonarea și rezistența.
Aptitudini	Aplicarea tehnicilor fundamentale: Studenții vor demonstra și aplica tehnicile de bază în probele de alergare, sărituri și aruncări, îmbunătățind execuția prin practică și feedback. Evaluarea și corectarea tehnicilor de execuție: Vor evalua și corecta execuțiile proprii și ale colegilor, făcând ajustări pentru a maximiza eficiența și pentru a preveni accidentările. Dezvoltarea abilităților de coordonare și rezistență: Vor executa exerciții care dezvoltă coordonarea, rezistența și viteza, adaptându-se la cerințele specifice fiecărei probe de atletism.
Responsabilități și autonomie	Respectarea siguranței și regulilor de fair-play: Studenții vor respecta regulile de siguranță și fair-play specifice atletismului, promovând un comportament etic în cadrul competițiilor și antrenamentelor. Asumarea rolului de autoevaluare și dezvoltare personală: Vor reflecta asupra propriilor performanțe și vor îmbunătăți tehnicile și strategiile individuale pentru dezvoltarea continuă. Promovarea valorilor atletismului: Vor promova valorile asociate atletismului, cum ar fi disciplina, perseverența și respectul față de competitori.

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 de initiere in demersul de invatare a probelor atletice predate. • Cunoașterea demersului metodic de predare a probelor atletice. • 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. • 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
1.Noțiuni introductive privind disciplina atletism ca o componenta a sistemului de ed. fizica si sport	PRELEGERE	2 ORE
2.Insusirea tehnicii alergarii de viteza	CURS INTERACTIV	4 ORE
3.Insusirea tehnicii alergarii de semifond si cros	CURS INTERACTIV	2 ORE
4.Insusirea tehnicii probelor de sarituri	CURS INTERACTIV	8 ORE
5.Invatarea tehnicii alergarii peste obstacole,garduri mici	CURS INTERACTIV	4 ORE
6. Insusirea tehnicii aruncarilor	CURS INTERACTIV	6 ORE
7. Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării teoretice.	PRELEGERE	2 ORE
TOTAL		28 ORE
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1 Prezentarea cerințelor disciplinei studiate,prezentarea cerintelor.	Explicație continutul disciplinei,cerinte	2 ORE
2. Succesiuni de exercitii pentru invatarea probelor de alergari de viteza.	Explicatie,demonstratie	2 ORE
2. Succesiuni de exercitii pentru invatarea probelor de alergari de semifond.	Explicatie,demonstratie	2 ORE
4. Succesiuni de exercitii pentru invatarea probelor de alergari peste obstacole si garduri mici.	Explicatie,demonstratie	4 ORE
5. Succesiuni de exercitii pentru invatarea alergarilor de stafeta	Explicatie,demonstrație exersare	2 ORE
6. Succesiuni de exercitii pentru invatarea probei de saritura in lungime	Explicatie,demonstrație exersare	4 ORE
7. Succesiuni de exercitii pentru invatarea probei de saritura in inaltime	Explicatie,demonstrație exersare	4 ORE
8. Succesiuni de exercitii pentru invatarea probelor de aruncari,	Explicatie,demonstrație exersare	4 ORE
9. Evaluarea cunostintelor practice.	Demonstratie	2 ORE
10. Evaluarea cunostintelor practice.	Demonstratie	2 ORE

TOTAL		28 ORE
Bibliografie 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 Insusirea tehnicii alergării de viteză 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. Zanca R., 2020 Suport de curs		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

• Continutul disciplinei este coroborat asteptarilor reprezentantilor comunitatii, a asociatilor sportive si angajatorilor (Inspectorat scolar judetean, cluburi sportive scolare, Licee si scoli generale) respectand cerintele programei scolare din invatamantul 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 conceptelor predate	VERIFICARE ORALA	50 %
10.5 Seminar/laborator	Verificarea executiei corecte a probelor atletice predate.	VERIFICARE TEHNICA	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			
✓ Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie îndeplinit conform cerintelor pentru a promova disciplina;			
✓ Evaluarea teoretică se realizează în sesiune cu prezență fizică obligatorie și va consta într-o verificare orală .			

✓	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 restanțe).

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
10.03.2025

Semnătura titularului de curs
Lector dr. Zanca Roul

Semnătura titularului de seminar
Lector dr. Zanca Roul

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament
Lect. Dr. Nuț Ramona Ancuța