

FIȘA DISCIPLINEI

BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI

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 INVTAMANTUL GIMNAZIAL
1.7. Forma de învățământ	INVATAMANT CU FRECVENTA

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI				Codul disciplinei		YLR0009
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	I	2.5. Semestrul	I	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/ laborator/ proiect	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 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					5
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					5
Alte activități					3
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				33	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

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 parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 75% 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 cadrului 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 oră de lucrări practice, luate la cunoștință de studenți și semnate. • 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;
-------------------------	---

a

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Descrierea tehnicilor fundamentale în atletism: Studenții vor fi capabili să identifice și să descrie tehnicile de bază ale atletismului, cum ar fi alergarea, săriturile și aruncările. Clasificarea probelor de atletism: Vor putea clasifica și explica diferitele probe de atletism, înțelegând specificitatea fiecărei tehnici și impactul lor asupra dezvoltării fizice. Analizarea factorilor care influențează performanța: Vor analiza factorii biomecanici și fiziologici esențiali care influențează performanța în atletism, cu accent pe controlul mișcării și eficiența execuțiilor.
Aptitudini	Aplicarea tehnicilor de alergare, sărituri și aruncări: Studenții vor demonstra și aplica tehnicile fundamentale în contextul exercițiilor practice, corectându-și execuția pe baza feedback-ului primit. Evaluarea și ajustarea tehnicilor atletice: Vor evalua și ajusta tehnicile specifice de alergare, sărituri și aruncări pentru a îmbunătăți eficiența și siguranța execuțiilor. Coordonarea și sincronizarea mișcărilor: Vor executa exercițiile de atletism cu o coordonare precisă și vor demonstra capacitatea de a sintetiza mișcările în secvențe corecte pentru optimizarea performanței.
Responsabilități și autonomie	Promovarea unui mediu sigur pentru practicarea atletismului: Studenții vor promova siguranța în timpul exercițiilor și competițiilor atletice, fiind capabili să asume măsuri de prevenire a accidentărilor. Dezvoltarea autocontrolului și a disciplinei: Vor demonstra autocontrol și disciplină în realizarea exercițiilor de atletism, respectând instrucțiunile și regulile pentru îmbunătățirea personală. Îmbunătățirea continuă a abilităților atletice: Vor reflecta asupra propriului progres și vor identifica domeniile de dezvoltare pentru a îmbunătăți continuu tehnica și performanța în atletism.

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 exercițiilor și mijloacelor din școala atletismului. • Cunoașterea și însușirea strategiei de predare a școlii atletismului. • 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. • Însușirea 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, definiția atletismului, definiția scolii atletismului.	PRELEGERE	2 ORE
2. Școala alergării, definiție, obiective, structură,	CURS INTERACTIV	2 ORE
3. Școala săriturii, definiție, obiective, structură,	CURS INTERACTIV	2 ORE
4. Școala aruncării, definiție, obiective, structură,	CURS INTERACTIV	2 ORE
5. Învățarea startului din picioare, startului de jos	CURS INTERACTIV	2 ORE
6. Vizionarea de filme metodice referitoare la tematica scolii atletismului, discuții,	CURS INTERACTIV	2 ORE
7. Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării teoretice Simulare evaluare teoretică	PRELEGERE	2 ORE
TOTAL		14 ORE
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1 Prezentarea cerințelor disciplinei studiate	Explicație conținutul disciplinei, cerințe	2 ORE
2. Școala alergării: exerciții pregătitoare	Explicație, demonstrație, exersare	4 ORE
3. Școala alergării, exerciții pretehnice, exerciții tehnice,	Explicație, demonstrație, exersare	4 ORE
4. Școala săriturii, exerciții pregătitoare,	Explicație, demonstrație, exersare	4 ORE
5. Școala săriturii, ex pretehnice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ORE
6. Școala aruncării	Explicație, demonstrație, exersare	4 ORE
7. Inițiere start de jos	Explicație, demonstrație, exersare	2 ORE
8. RECAPITULARE	Exersare	2 ORE
9. Evaluare cunostintelor practice	Demonstrație	4 ORE
TOTAL		28 ORE
BIBLIOGRAFIE		
1. Zanca R., Școala Atletismului-Elemente componente și metodică învățării, Editura: Media Puls&Advertising, Bistrița, 2023		
2. Monea G., Sabău E. Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007		
3. 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, ISBN 978-973-647-513-9, 239 pagini		

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

- Toate proiectările didactice corespund solicitărilor organismelor aferente programului.

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		50 %
	Verificarea cunoștințelor teoretice			
10.5 Seminar/laborator	Verificarea însuririi tehnicii startului de jos	VERIFICARE TEHNICA		ADMIS /RESPINS
	Verificarea însuririi exercitiilor din Scoala Atletismului	VERIFICARE 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

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 pe 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 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 Raoul

Semnătura titularului de seminar
Lector dr. Zanca Raoul

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța