

FIȘA DISCIPLINEI

METODICA PREDARII ATLETISMULUI IN SCOALA

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		METODICA PREDARII ATLETISMULUI IN SCOALA					Codul disciplinei	YLR1010
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	III	2.5. Semestrul	VI	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	48	din care: 3.5. curs	24	3.6 seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					6
Alte activități					4
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				77	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

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% 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 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 ora de lucrări practice, luate la cunostința 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;
--------------------------------	---

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Descrierea tehnicilor fundamentale de atletism: Studenții vor putea identifica și descrie tehnicile de bază ale probelor de alergare, sărituri și aruncări, explicând principiile biomecanice și metodologice esențiale pentru predarea acestora. Explicarea etapelor de învățare a tehnicilor de atletism: Vor explica pașii necesari pentru a învăța fiecare probă de atletism, adaptând metoda la nivelul de dezvoltare și vârsta al elevilor. Analizarea strategiilor didactice pentru predarea atletismului: Vor analiza de predare pentru fiecare probă, evaluând eficiența metodologiilor în contextul școlar.
Aptitudini	Aplicarea tehnicilor și metodelor specifice de predare: Studenții vor demonstra și aplica metode didactice pentru a învăța elevii tehnicile fundamentale de atletism, asigurând o predare progresivă și adaptată. Evaluarea progresului elevilor în probele de atletism: Vor evalua progresul elevilor, adaptând exercițiile și oferind feedback constructiv pentru a îmbunătăți abilitățile motrice și performanța în probele de atletism. Coordonarea activităților de atletism într-un mediu sigur: Vor coordona activitățile de atletism în școală, utilizând tehnici de asistență și măsuri de siguranță pentru a preveni accidentările și pentru a asigura un mediu de învățare sigur și motivant.
Responsabilități și autonomie	Promovarea eticii și fair-play-ului în activitățile de atletism: Studenții vor promova și respecta principiile de fair-play și etică sportivă, cultivând o atitudine de respect și susținere în cadrul activităților de atletism. Asumarea rolului de model și mentor pentru elevi: Vor asuma responsabilitatea de a ghida elevii, susținându-i în dezvoltarea abilităților motrice și în atingerea obiectivelor de performanță în atletism. Îmbunătățirea continuă a competențelor metodologice: Vor reflecta asupra propriilor metode de predare și vor implementa îmbunătățiri pentru creșterea eficienței predării atletismului în școală.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la metodologia predării, învățării și consolidării conținutului motric specific atletismului,
7.2 Obiectivele specifice	• Cunoașterea și însușirea strategiei de predare și conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare; • Cunoașterea și însușirea strategiei de predare și conducere a exercițiilor de dezvoltare fizică generală și a celor aplicative; • Cunoașterea și aplicarea metodelor de predare a probelor tehnice atletice cuprinse în programele școlare; Însușirea deprinderii de a conduce o lecție de educație fizică cu conținut din atletism. • 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 componentă a sistemului de educație fizică și sport.	PRELEGERE	2 ORE
2.Locul și rolul atletismului în programa școlară de educație fizică. Prevederile programei de educație fizică	CURS INTERACTIV	2 ORE
3. Conținutul atletismului în structura lecțiilor de educație fizică	CURS INTERACTIV	4 ORE
4. Metodica predării probelor de alergari in lectia de Ed. Fizica,	CURS INTERACTIV	6 ORE
5. Metodica predării probelor de sarituri in lectia de Ed. Fizica,	CURS INTERACTIV	4 ORE
6. Metodica predării probelor de aruncari in lectia de Ed. Fizica,	CURS INTERACTIV	4 ORE
7. RECAPITULARE/SIMULARE EVALUARE TEORETICA	PRELEGERE	2 ORE
TOTAL		24 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	4 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 mici si garduri.	Explicatie,demonstratie	2 ORE
5 Elaborarea de proiecte didactice pt predarea alergarilor de stafeta.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ORE
6. Elaborarea de proiecte didactice pt. predarea probei de saritura in lungime.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ORE
7. Elaborarea de proiecte didactice pt. predarea probei de saritura in inaltime.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ORE
8. Elaborarea de proiecte didactice pt. predarea in invatamantul preuniversitar a aruncarilor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ORE
9. Evaluarea cunostintelor practice.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ORE

10. Evaluarea cunoștințelor practice	DEMONSTRATIE	2 ORE
TOTAL		24 ORE

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
7. XXX, (2012, 2014). Programe școlare pentru ciclul primar, gimnazial, liceal, M.E.N

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

Continutul disciplinei este coroborat așteptărilor reprezentanților comunității, a asociațiilor sportive și angajatorilor (Inspectorat 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 cunoștințelor privind utilizarea metodelor rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și capacității de a întocmi un proiect de tehnologie didactică cu probe tehnice din atletism prevăzute în programa școlară	de a TEST SCRIS	50 %
10.5 Seminar/laborator	Prezentarea unui proiect didactic	VERIFICARE ORALA	50%

	cu tematică din atletism și coordonarea unei secvențe de lecție din atletism		
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-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:
05.03.2025

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

Lect. Dr. Nuț Ramona Ancuța