

FIȘA DISCIPLINEI
BAZELE ATLETISMULUI
Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABES BOLYAI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE ED 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/LICENTIAT IN EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.7. Forma de învățământ	INVATAMANT CU FRECVENTA REDUSA

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BAZELE ATLETISMULUI			Codul disciplinei	YLR0032
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Lect dr Pop Alexandra				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent	Lect dr Pop Alexandra				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu			2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ – IFR	56	din care: 3.5.1 SI	69	3.6. LP	28
		3.5.2 AI	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)					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					7
Examinări					11
Alte activități					5
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					97
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	

6. Competențe

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.
CP5	Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP2	6. Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. 6. The student/graduate explains and interprets general concepts, principles, and basic methods related to human motor skills, the organisation, and management of field-specific activities within formative, educational, competitive, therapeutic, and organisational contexts.	6. Studentul/absolventul -interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, ale metodicii și ale practicii educației fizice, ale sportului, ale kinetoterapiei și ale managementului; -colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale. 6. The student/graduate - interprets the main meanings of the basic concepts of physical education theory, methodology, and practice, as well as of sports, kinesitherapy, and management; -gathers, selects, and processes data used for the purpose of analysing theoretical and experimental results.
CP5	9. Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. 9. The student/graduate explains various methods of teaching motor activities in order to promote knowledge acquisition and increase educational efficiency.	9. Studentul/absolventul -selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire; - utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. 9. The student/graduate -selects teaching methods appropriate to the training objectives; -uses teaching methods in accordance with the content of the training programmes.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
<p>1. Studentul/absolventul explică (1) noțiunile generale ale domeniului referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, (2) principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în cadrul acestora, precum și (3) conceptele de motricitate și de activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și de performanță.</p> <p>Studentul/absolventul explică (1) procesele de creștere și de dezvoltare, inclusiv implicațiile acestora asupra motricității, (2) tipologia constituțională, somato-funcțională, motrică și psihică, (3) corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și de performanță.</p>
<p>2. Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.</p>
<p>3. Studentul/absolventul cunoaște principalele programe informatice utilizate în domeniul educației fizice și sportului (procesare de text, prezentări, foi de calcul, baze de date, platforme educaționale); de asemenea, cunoaște terminologia de specialitate specifică domeniului educației fizice și sportului într-o limbă de circulație internațională, precum și regulile de bază ale comunicării academice și profesionale în diverse contexte internaționale.</p>
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
<p>1. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; -clasifică formele de organizare și de practicare a activității de educație fizică și sport; -înțelege și analizează dezvoltarea fizică și motrică a individului; -identifică și interpretează tipologia constituțională (somato-funcțională, motrică și psihică); -integrează conceptele de creștere și de dezvoltare în strategii educaționale și de performanță; -utilizează terminologia adecvată activitățile motrice.
<p>2. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -identifică structurile anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora; -prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare; -caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.
<p>3. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire; -utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare - învățare	Observații³
1.Scoala atletismului ,definitie ,obiective,continut.	Curs in format IFR	
2.Scoala alergarii ,definitie ,obiective ,exercitii pregatitoare,pretehnice,tehnice.	Curs in format IFR	
3. Scoala sariturii,definitie ,obiective ,exercitii pregatitoare,pretehnice,tehnice.	Curs in format IFR	
4.Scoala aruncarii ,definitie,obiective ,aruncari de tip impingere,azvarlire,lansare.	Curs in format IFR	
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. 5. Suport de curs IFR. 		

³ De exemplu se poate trece ponderea din timpul total alocat SI pentru acest Modul/Capitol.

8.4. LP	Metode de predare - învățare	Observații
1.Scoala atletismului .prezentare generala,definitie obiective.	Prelegere	
2.Scoala alergarii,definitie ,obiective,exercitii pregatitoare,pretehnice,tehnice.	Explicatie ,demonstratie,exersare	
3.Scoala sariturii,definitie ,obiective,exercitii pregatitoare,pretehnice,tehnice.	Explicatie ,demonstratie,exersare	
4. Scoala aruncarii,definitie ,obiective,impingeri,azvarliri,lansari.	Explicatie ,demonstratie,exersare	
5 Startul din picioare,startul de jos.	Explicatie ,demonstratie,exersare	
6.Recapitulare	Exersare	
7.Verificare practico-metodica.	Evaluare	

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., 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.
- 5.Suport curs IFR.



9. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
9.4. AI, SI	Examen scris	Examen grila	50%
9.5. ST /L/ P	Evaluare practico -metodica	Evaluare practica	50%

9.6. Standard minim de performanță
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 restanțe)

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁴

⁴ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

	<input type="checkbox"/>	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
								
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
								Nu se aplică nici o etichetă
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Coordonator de disciplina
Lect dr Pop Alexandra

Asistent

.....

Data
4,04.2025

Responsabil de studii ID/IFR,
Lect dr Andras Almos