

## FIȘA DISCIPLINEI

### METODICA PREDARII ATLETISMULUI IN SCOALA

Anul universitar 2026-2027

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Kinetoterapie și Discipline Teoretice
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>METODICA PREDARII ATLETISMULUI IN SCOALA</b>				Codul disciplinei	<b>YLR1010</b>		
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Lect. univ. dr. POP ALEXANDRA CRISTINA							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator /	Lect. univ. dr. POP ALEXANDRA CRISTINA							
2.4. Anul de studiu	3	2.5. Semestru	6	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei <b>DS</b>
							Obligativitate	Obligație / opțiune ală <b>DO</b>

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

3.1. Număr de ore pe săptămână –	4	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	4
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	125	din care: 3.5.	77	3.6. ST + SF + L/P	24
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					11
3.5.5. Examinări					12
3.5.6. Alte activități					12
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	77				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	125				

<b>3.9. Numărul de credite</b>	<b>5</b>
--------------------------------	----------

#### 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)

5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>	
	<b>3.8. Total ore pe semestru</b> (număr ECTS x 25 de ore)	<b>125</b>
	<b>3.9. Numărul de credite</b>	<b>5</b>

#### 6. Competențe specifice acumulate

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

#### 6.2. Rezultatele învățării

<b>Cunoștințe</b>	. 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 metodelor în contextul școlar.
<b>Aptitudini</b>	. 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.
<b>Responsabilități și autonomie</b>	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

<sup>1</sup> Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și însușirea strategiei de predare și conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare;</li> <li>• Cunoașterea și însușirea strategiei de predare și conducere a exercițiilor de dezvoltare fizică generală și a celor aplicative;</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea metodelor de predare a probelor tehnice atletice cuprinse în programele școlare;</li> </ul> <p>Însușirea deprinderii de a conduce o lecție de educație fizică cu conținut din atletism.</p> <p>Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect.</p>

### 8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni introductive privind disciplina atletism ca o componentă a sistemului de educație fizică și sport.	AI	
2. Conținutul atletismului în structura lecțiilor de educație fizică.	AI	
3. Metodica predării probelor de alergare în lecția de Ed. Fizică	AI	

4. Metodica predării probelor de sarituri în lecția de Ed. Fizică	AI	
5. Metodica predării probelor de aruncări în lecția de Ed. Fizică	AI	
6. Prevederile programei de educație fizică pentru atletism.	AI	
	Metode de transmitere a informației	Observații
Bibliografie:		
<b>8.4. L</b>	Metode de predare-învățare	Observații
1. Prezentarea cerințelor disciplinei studiate, prezentarea tematicilor cursului.	Prelegere	4 ORE
2. Elaborarea de proiecte didactice pt. predarea probelor de alergări de viteză.	Sustinere de proiect didactic	4 ORE
3. Elaborarea de proiecte didactice pt. predarea probelor de alergări peste garduri/obstacole mici.	sustinere de proiect didactic S	4 ORE
4. Elaborarea de proiecte didactice pt. predarea probei de saritura în lungime.	Sustinere de proiect didactic	4 ORE
5. Elaborarea de proiecte didactice pt. predarea probei de saritura în înălțime.	Sustinere de proiect didactic	4 ORE
6. Elaborarea de proiecte didactice pt. predarea probei de aruncarea mingii de oină.	Sustinere de proiect didactic	4 ORE
<b>TOTAL</b>		24 ORE
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Monea G., Sabău E.</b> Atletism – Tehnica și metodica probelor., Editura BREN 2007</li> <li><b>Bogdan V.</b>, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009</li> <li><b>Bogdan V.</b>, - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009</li> <li><b>Bogdan, V., Pop, A., 2007</b>, <i>Inițiere în Atletism. Școala Atletismului</i>, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.</li> <li><b>Monea Gh.</b> - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, <b>2007</b>, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.</li> <li><b>Pop., A., 2020</b> Suport de curs</li> <li>XXX, (2012, 2014). Programe școlare pentru ciclul primar, gimnazial, liceal, M.E.N</li> <li>Suport de curs IFR, Școala atletismului, inițiere în atletism.</li> </ol>		

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

Continutul disciplinei este coroborat asteptarilor reprezentantilor comunitatii, a asociatiilor 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
<b>10.4. AI, SI</b>	Verificarea cunoștințelor privind utilizarea metodelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a capacității de a întocmi un proiect de tehnologie didactica cu probe tehnice din atletism prevăzute în programa școlară	Evaluare scrisă se va face sub forma unui test scris unde nota minima obținută va trebui să fie 5 (cinci).	<b>50%</b>
<b>10.5. SF /L</b>	Prezentarea unui proiect didactic cu tematică din atletism și coordonarea unei secvențe de lecție din atletism.	Notare curentă (nota minima este 5).	<b>50%</b>

**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 scrisă .
- ✓ 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)<sup>1</sup>**

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
---	--

<sup>1</sup> Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu *Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic*, se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".



Coordonator de disciplină  
Lect. univ. dr. POP ALEXANDRA  
CRISTINA

Titularul activităților de seminar  
Lect. univ. dr. POP ALEXANDRA  
CRISTINA

*Data*

Responsabil de studii IFR,  
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS