

FIȘA DISCIPLINEI

Atletism – teorie și practică

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	SPOPRTURI INDIVIDUALE
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		Atletism – teorie si practică				Codul disciplinei	YLR0020		
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				LECTOR DR. SZABÓ PÉTER ZSOLT					
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator /				LECTOR DR. SZABÓ PÉTER ZSOLT					
2.4. Anul de studiu		2	2.5. Semestru	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DF
								Obligativitate	Obligatorie/ opțională DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	100	din care: 3.5. SI	44	AI	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					4
3.5.5. Examinări					1
3.5.6. Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	72				
3.8. Total ore pe semestru	100				
3.9. Numărul de credite	4				

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	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	

6. Competențe**6.1. Competențe specifice acumulate¹**

Competențe profesionale	- 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 conceptelor fundamentale în educația fizică și sport: Studenții vor putea defini și explica conceptele de bază legate de educația fizică, inclusiv principiile, obiectivele și scopurile acestora. Identificarea și analiza metodologiilor de predare: Vor identifica și analiza diferitele metode și tehnici utilizate în predarea educației fizice, înțelegând eficiența fiecărei metode în funcție de vârstă și nivelul de dezvoltare al elevilor. Clasificarea și evaluarea activităților sportive: Vor clasifica și evalua activitățile fizice și sportive, aplicând cunoștințele teoretice pentru a alege activitățile adecvate pentru fiecare grup țintă.
Aptitudini	Aplicarea tehnicilor și metodologiilor didactice: Studenții vor aplica și demonstra tehnici de predare și metode de instruire în educația fizică, adaptându-le în funcție de specificul grupurilor de elevi. Planificarea și organizarea lecțiilor de educație fizică: Vor planifica și organiza lecții de educație fizică, integrând obiectivele pedagogice și adaptând activitățile la nevoile elevilor. Evaluarea performanței și progresului elevilor: Vor evalua performanța și progresul elevilor, furnizând feedback constructiv și adaptând metodele de instruire pentru a susține dezvoltarea optimă.

Responsabilități și autonomie	Promovarea unui mediu educațional pozitiv: Vor crea și menține un mediu de învățare sigur și pozitiv, încurajând colaborarea și respectul reciproc în cadrul activităților de educație fizică. Dezvoltarea competențelor de lider în contextul educațional: Vor demonstra abilități de lider, asumându-și responsabilitatea pentru gestionarea lecțiilor și orientând elevii în activități fizice și sportive. Îmbunătățirea continuă a practicilor didactice: Vor reflecta asupra propriei performanțe didactice și implementa îmbunătățiri constante în tehnicile de predare, urmărind dezvoltarea profesională continuă.
--------------------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice 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 în demersul de învățare 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. - 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. AI, SI	Metode de predare	Observații
1.Noțiuni introductive privind disciplina atletism ca o componenta a sistemului de ed. fizica si sport	AI	
2.Însușirea tehnicii alergării de viteză	AI	
3.Însușirea tehnicii alergării de semifond si cros	AI	
4.Însușirea tehnicii probelor de sarituri	AI	
5.Învatarea tehnicii alergării peste obstacole,garduri mici	AI	
6. Însușirea tehnicii aruncărilor	AI	
7. Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării teoretice.	AI	
Bibliografie: 1. Monea G., Sabău E. Atletism – Tehnica și metodică probelor, Editura BREN 2007 2. Monea Gh. - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007 3. Pop.,A., 2020 Suport de curs		
8.2. SF	Metode de transmitere a informației	Observații

	Total 28 ore	

Bibliografie:

- 2. Monea G., Sabău E.** Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007
- 2. Monea Gh.** - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, **2007**
- 3. Pop.,A., 2020** Suport de curs

8.4. L/	Metode de predare-învățare	Observații
1 Prezentarea cerințelor disciplinei studiate, prezentarea cerințelor.	Explicație conținutul disciplinei, cerințe	2 ORE
2. Succesiuni de exercitii pentru învățarea probelor de alergari de viteză.	Explicație, demonstrație	2 ORE
2. Succesiuni de exercitii pentru învățarea probelor de alergari de semifond.	Explicație, demonstrație	2 ORE
4. Succesiuni de exercitii pentru învățarea probelor de alergari peste obstacole și garduri mici.	Explicație, demonstrație	4 ORE
5. Succesiuni de exercitii pentru învățarea alergarilor de stafeta	Explicație, demonstrație exersare	2 ORE
6. Succesiuni de exercitii pentru învățarea probei de saritura în lungime	Explicație, demonstrație exersare	4 ORE
7. Succesiuni de exercitii pentru învățarea probei de saritura în înălțime	Explicație, demonstrație exersare	4 ORE
8. Succesiuni de exercitii pentru învățarea probelor de aruncari,	Explicație, demonstrație exersare	4 ORE
9. Evaluarea cunoștințelor practice.	Demonstrație	2 ORE
10. Evaluarea cunoștințelor practice.	Demonstrație	2 ORE

Bibliografie:

- 3. Monea G., Sabău E.** Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007
- 2. Monea Gh.** - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, **2007**
- 3. Pop.,A., 2020** Suport de curs

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

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI, SI	Verificarea însușirii a conceptelor predate	VERIFICARE SCRISA	50 %
10.5. SF /L			
Activitatea în cadrul S F	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 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
	 

Coordonator de disciplină
LECTOR DR. SZABÓ PÉTER ZSOLT

Titularul activităților de seminar
LECTOR DR. SZABÓ PÉTER
ZSOLT

Data

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