

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	SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA/LICENTIAȚIAT IN SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENTA

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BAZELE ATETISMULUI			Codul disciplinei	YLR0032
2.2. Titularul activităților de curs	LECT. DR. POP ALEXANDRA				
2.3. Titularul activităților de seminar	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	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	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					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					10
Alte activități					10
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				70	
3.8. Total ore pe semestru				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	- 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 dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;
CP5	Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport;
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT1	Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;
CT2	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire/ competiție;
CT3	Utilizarea eficientă a tehnologiilor informatice pentru documentare, procesare și comunicare, precum și comunicarea profesională într-o limbă de circulație internațională, în vederea facilitării integrării și adaptării pe piața muncii.

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

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP2	Studentul/absolventul explică și interpretează concepte, principii și modele de proiectare curriculară în sport și performanță motrică, cu integrarea abordărilor interdisciplinare	Studentul/absolventul -organizează și adaptează mediul de antrenament în funcție de obiectivele și de particularitățile sportivilor;
CP5	Studentul/absolventul explică principiile și metodele de evaluare a procesului de pregătire sportivă și a performanței.	Studentul/absolventul -organizează evenimente sportive pentru diferite categorii de participanți; -aplică reguli de siguranță și de etică profesională.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
Studentul/absolventul descrie principiile organizării curriculumului integrat și caracteristicile mediului de instruire în sportul de performanță.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Studentul/absolventul explică principiile și metodele de evaluare a procesului de pregătire sportivă și a performanței.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
1, Noțiuni introductive privind disciplina atletism, definiția atletismului, definiția scolii atletismului	PRELEGERE	
2. Scoala alergării, definiție, obiective, structura.	CURS INTERACTIV	
3. Scoala săriturii, definiție, obiective, structura.	CURS INTERACTIV	
4. Scoala aruncării, definiție, obiective, structura	CURS INTERACTIV	
5. Învățarea startului din picioare, startului de jos.	CURS INTERACTIV	
6. Vizionarea de filme metodice referitoare la tematica scolii atletismului, discuții.	CURS INTERACTIV	
7. Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării teoretice Simulare evaluare teoretică	PRELEGERE	
BIBLIOGRAFIE 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.		

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Prezentarea cerintelor disciplinei .	1. Prezentarea cerintelor disciplinei studiate.	
2. Scoala alergarii ,exercitii pregatitoare,exercitii pretehnice,exercitii tehnice.	2. Explicatie ,demonstratie,exersare	
3. Scoala sariturii , exercitii pregatitoare,exercitii pretehnice,exercitii tehnice.	3. Explicatie ,demonstratie,exersare	
4. Scoala aruncarii, impingeri ,azvarliri,lansari.	4. Explicatie ,demonstratie,exersare	
5. Invatarea startului de jos.	5. Explicatie ,demonstratie,exersare	
6. Recapitulare.	6. Exersare.	
7. Evaluare cunostintelor practice.	7. Demonstratie. practica metodică.	
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.		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Verificarea modului de expunere a conceptelor și noțiunilor specifice atletismului	TEST GRILA	50%
9.5 Seminar/laborator	Verificarea însușirii tehnicii startului de jos.	VERIFICARE TEHNICA	ADMIS /RESPINS
	Verificarea însușirii exercitiilor din Școala Atletismului.	VERIFICARE PRACTICO - METODICA	50 %
9.6 Standard minim de promovare			
Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie îndeplinit conform cerintelor 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 minim 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)

--	--	--

								
								
								

Data completării

30.03.2025

Semnătura titularului de curs

Lector univ. dr. Pop Alexandra

Semnătura titularului de seminar

Lector univ. dr. Pop Alexandra

Data avizării în departament:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector univ. dr. Nuț Ramona Ancuța