

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 SPORT/LICENTAT IN EDUCATIE FIZICA SI SPORT
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	1	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					15
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					11
Alte activități					5
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 ora 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)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.
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT1	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
	...

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.

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)
CP1	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. 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.	Studentul/absolventul -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 activităților motrice.
CT1	Studentul/absolventul planifică și organizează activități sportive și de educație fizică adecvate obiectivelor educaționale și caracteristicilor grupului; de asemenea, adaptează conținuturile, metodele și mijloacele de instruire în funcție de vârstă, de nivelul pregătirii și de condițiile de desfășurare; totodată, aplică regulile de siguranță, de prevenire a accidentelor și de asistență calificată în timpul activităților și manifestă comportamente profesionale etice în relația cu participanții, cu colegii și cu instituțiile implicate.	... Studentul/absolventul -proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz; -organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
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. 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.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)

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.

Studentul/absolventul -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 activităților motrice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații ³
1.Noțiuni introductive privind disciplina atletism ,definitia atletismului,definitia scolii atletismului	PRELEGERE	
2. Scoala alergarii,definitie,obiective,structura.	CURS INTERACTIV	
3. Scoala sariturii,definitie,obiective,structura.	CURS INTERACTIV	
4. Scoala aruncarii,definitie,obiective,structura	CURS INTERACTIV	
5.Invatarea startului din picioare,startului de jos.	CURS INTERACTIV	
6. Vizionarea de filme metodice referitoare la tematica scolii atletismului,discutii.	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	

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

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 ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	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 exercițiilor din Școala Atletismului.	VERIFICARE PRACTICO - METODICA	50 %
9.6 Standard minim de promovare			
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)⁶

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

⁶ 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”.

								
								
								

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:

04.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector univ. dr. Nuț Ramona Ancuța