

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 ȘTIINȚE MEDICALE ȘI ALE SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ/LICENȚIAT ÎN KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BAZELE ATLETISMULUI			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	Obligativ		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	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	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)					5
Examinări					6
Alte activități					5
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				56	
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	- 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
CP1	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar ;
CP5	Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinezioterapeutică.
Competențe transversale	
Codul competenței	
CT1	Organizarea de programe kinezioterapeutice 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 pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinezioterapeutice.

CT3	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 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)
CP1	Studentul/absolventul explică principiile de proiectare curriculară modulară și interdisciplinară aplicabile în kinetoterapie, în corelație cu fundamentele biomedicale, psihosociale și educaționale ale domeniului.	Studentul/absolventul -proiectează module de intervenție kinetoterapeutică adaptate diferitelor categorii de beneficiari; -corelează conținuturile de specialitate cu obiectivele funcționale și de recuperare.
CP2	Studentul/absolventul descrie structura și funcționarea curriculumului integrat în kinetoterapie și rolul mediului clinic și educațional de instruire.	Studentul/absolventul -organizează activități de instruire și de intervenție kinetoterapeutică în contexte interdisciplinare; -adaptează mediul de lucru la nevoile funcționale ale beneficiarilor.
CP 5	Studentul/absolventul înțelege și explică metodele și tehnicile specifice kinetoterapiei și fundamentarea lor științifică.	Studentul/absolventul -utilizează corect și diferențiat tehnicile de intervenție kinetoterapeutică; -adaptează metodele la particularitățile individuale și contextuale.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

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

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, structură.	CURS INTERACTIV	
3. Scoala sariturii, definiție, obiective, structură.	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	
6.Recapitulare.	6. Exersare.	
7. Evaluare cunostintelor practice.	7.Demonstratie. practica metodică.	

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.

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 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 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 dr. Pop Alexandra

Semnătura titularului de seminar
Lector dr. Pop Alexandra

Data avizării în departament:
03.04.2026

Semnătura directorului de departament
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța