

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. ZANCA RAOUL ȘTEFAN				
2.3. Titularul activităților de seminar	LECT. DR. ZANCA RAOUL ȘTEFAN				
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; - Se recomandă utilizarea suportului clasic de notare (hârtie și pix) în timpul cursurilor, în vederea facilitării concentrării, a înțelegerii și a unei mai bune fixări a informațiilor. - 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. ● Participarea la cursuri și lucrări practice este încurajată în mod constant. În situațiile în care studenții au responsabilități familiale și nu au posibilitatea de a asigura supravegherea copiilor, prezența acestora împreună cu copiii este permisă. Se consideră că participarea, chiar și în aceste condiții, este preferabilă absenței.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	● Participarea activă la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 75% din numărul de întâlniri pe semestru. ● 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. Absența este acceptată exclusiv în situații de imobilizare sau în cazul afecțiunilor virale. În restul situațiilor, se recomandă prezența fizică la lucrările practice. ● 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; ● Participarea la cursuri și lucrări practice este încurajată în mod constant. În situațiile în care studenții au responsabilități familiale și nu au posibilitatea de a asigura supravegherea copiilor, prezența acestora împreună cu copiii este permisă. Se consideră că participarea, chiar și în aceste condiții, este preferabilă absenței.

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 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

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 (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)
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
1. Noțiuni introductive privind disciplina atletism, terminologie specifică, definiția atletismului, definiția Școlii Atletismului, conținutul Școlii Atletismului.	PRELEGERE	
2. Școala Alergării - definiție, obiective, clasificarea elementelor tehnice de alergări specifice.	CURS INTERACTIV	
3. Școala Alergării - descrieri biomecanice ale execuțiilor tehnice diverselor variante de alergări și succesiuni metodice de învățare.	CURS INTERACTIV	
4. Școala Săriturii - definiție, obiective, clasificarea elementelor tehnice de sărituri specifice.	CURS INTERACTIV	
5. Școala Săriturii - descrieri biomecanice ale execuțiilor tehnice diverselor variante de sărituri și succesiuni metodice de învățare.	CURS INTERACTIV	
6. Școala Aruncării - definiție, obiective, clasificarea elementelor tehnice de aruncări specifice, descrieri biomecanice ale execuțiilor tehnice diverselor variante de aruncări și succesiuni metodice de învățare.	CURS INTERACTIV	
7. Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării teoretice. Simulare evaluare teoretică.	PRELEGERE	
BIBLIOGRAFIE 1. Monea G., Sabău E. 2007, <i>Atletism – Tehnica și metodică probelor</i> , Editura BREN. 2. Monea Gh., 2007, <i>Inițierea în probele atletice</i> , Editura Napoca Star Cluj-Napoca, ISBN 978-973-647-513-9. 3. Zanca R., 2023, <i>Școala Atletismului – Elemente componente și Metodica învățării</i> , ISBN 978-973-0-37968-6.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Prezentarea cerințelor disciplinei și parcurgerea unei lecții de educație fizică clasică cu rol în evaluare inițială a potențialului biomotric specific atletismului.	Prelegere, Explicație, Dialog, Demonstrație, Observație, Exersare, Evaluare inițială.	
2. Școala Alergării, exerciții pregătitoare, exerciții pre-tehnice, exerciții tehnice.	Explicație, Demonstrație, Observație, Exersare, Evaluare continuă.	
3. Școala Alergării, exerciții pregătitoare, exerciții pre-tehnice, exerciții tehnice.	Explicație, Demonstrație, Observație, Exersare, Evaluare continuă.	
4. Școala Săriturii, exerciții pregătitoare, exerciții pre-tehnice, exerciții tehnice.	Explicație, Demonstrație, Observație, Exersare, Evaluare continuă.	
5. Școala Săriturii, exerciții pregătitoare, exerciții pre-tehnice, exerciții tehnice.	Explicație, Demonstrație, Observație, Exersare, Evaluare continuă.	
6. Școala Aruncării, exerciții pregătitoare, exerciții pre-tehnice, exerciții tehnice.	Explicație, Demonstrație, Observație, Exersare, Evaluare continuă.	
7. Evaluarea cunoștințelor practice.	Evaluare practico-metodică finală.	
BIBLIOGRAFIE 1. Monea G., Sabău E., 2007, <i>Atletism – Tehnica și metodică probelor</i> , Editura BREN. 2. Monea Gh., 2007, <i>Inițierea în probele atletice</i> , Editura Napoca Star Cluj-Napoca, ISBN 978-973-647-513-9. 3. Zanca R., 2023, <i>Școala Atletismului – Elemente componente și Metodica învățării</i> , ISBN 978-973-0-37968-6.		

--

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 de bază specifice atletismului.	TEST	70%
9.5 Seminar/laborator	Verificarea însușirii execuției tehnice a elementelor tehnice din Școala Atletismului.	VERIFICARE PRACTICĂ	30%
	Verificarea însușirii succesiunilor metodice de învățare a elementelor tehnice din Școala Atletismului.	VERIFICARE PRACTICO - METODICA	

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 ce va conține mai multe subiecte. Accesul la Evaluarea Teoretică este condiționat de obținerea notei 5 la Verificarea Practică. Nepromovarea Verificării Practice atrage după sine imposibilitatea de prezentare în Evaluarea Teoretică din sesiune. Studenții aflați în această situație sunt așteptați în sesiunea de restanță pentru o nouă Verificare Practică, promovarea acesteia cu minim nota 5 permițându-le accesarea în Evaluarea Teoretică programată în sesiunea de restanțe. Studenții care nu au promovat Evaluarea Teoretică minim cu nota 5, în sesiunea de examene, sunt așteptați la o nouă reevaluare în sesiunea de restanțe. Studenții care nu promovează disciplina nici în sesiunea de restanțe vor reface disciplina în anii de studii următori.

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

	☐							
								
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¹ 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

05.03.2026

Semnătura titularului de curs

Lector univ. dr. Zanca Raoul

Semnătura titularului de seminar

Lector univ. dr. Zanca Raoul

Data avizării în departament:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța