

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2021-2022

Anul de studiu 1 / Semestrul 1

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	DREPT ȘI ȘTIINTE SOCIALE
1.3. Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚA
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație fizică și Sportivă cod COR 226405 PROFESOR învățământ primar – cod COR 234201 Profesor învățământ gimnazial și liceal cod COR234101

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Bazale generale ale atletismului			2.2. Cod disciplină	EFS I04		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. MAN MARIA CRISTINA						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. Dr. MAN MARIA CRISTINA						
2.5. Anul de studiu	1	2.6. Semestrul	1	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

## 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	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					69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități .....					

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățământ*	56
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite**	5

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<p><i>Studentii se vor prezenta la seminarii în echipament sportiv format din îmbrăcăminte sport, elastică, pantofi de alergare cu talpă elastică, care să permită executarea mișcărilor specifice probelor atletice.</i></p> <p><i>Studentii vor executa întocmai comenzile și exercițiile indicate de către profesor evitând astfel accidentările.</i></p> <p><i>Locul de desfășurare- Pista atletism stadion</i></p>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
C1 Proiectarea modular (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.	<p><i>C1.1 Descrierea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor specifice educației fizice</i></p> <p><i>C1.2 Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul educației fizice formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații specifice educației fizice</i></p> <p><i>C1.3 Identificarea tehnicilor și metodelor de intervenție kinetoterapeutică adecvate unor contexte specifice</i></p> <p><i>C1.4 Identificarea și selectarea metodelor adecvate de evaluare a eficienței și eficacității programelor de educație fizică și sport</i></p> <p><i>C1.5 Proiectarea și planificarea unui program de educație fizică și sport ce presupune utilizarea unor principii și metode clasice, cu valoare recunoscută în domeniu</i></p>
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă)	<p><i>C2.1 Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculumului integrat</i></p> <p><i>C2.2 Utilizarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate pentru explicarea și interpretarea stărilor de sănătate și de boală ale indivizilor aflați în diverse etape de vârstă și în variate contexte socio-profesionale.</i></p> <p><i>C2.3 Identificarea și aplicarea într-o manieră critică a unor principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor întâlnite în lecția de educație fizică și sport (abilități de gândire critică, de luare a deciziilor și de rezolvare de probleme).</i></p> <p><i>C2.4 Realizarea unui raționament corect de evaluare a calității unor programe de educație fizică și sport, ( atletism) prin utilizarea cunoștințelor teoretice.</i></p> <p><i>C2.5 Selectarea cunoștințelor teoretice relevante pentru realizarea managementului în lecția de educație fizică și sport</i></p>
Competențe transversale	-

## 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 specifice atletismului și a principalelor noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Cunoașterea și însușirea corectă a procedeelelor tehnice fundamentale specifice atletismului</p> <p>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară</p>

## 8. Conținuturi\*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1 Istoria atletismului si evolutia sa pe plan mondial – 2 ore	Prelegere, discuții	
2. Materiale si aparate de concurs i evolutia lor – 2 ore	Prelegere, discuții	
3 Notiuni de biomecanica si aplicatia lor la studiul tehnicii probelor de atletism – 2 ore	Prelegere, discuții	
4 Bazele generale ale tehnicii probelor de alergări – 2 ore	Prelegere, discuții	
5 Bazele generale ale tehnicii probelor de sărituri – 2 ore	Prelegere, discuții	

6 Bazele generale ale tehnicii probelor de aruncări – 2 ore	Prelegere, discuții	
7 Școala alergării / alergarea usoară/ alergarea cu joc de gleznă/ alergarea cu genunchii sus – 2 ore	Prelegere, discuții	
8. Școala alergării/ alergarea cu pendulare gambei la spate. Cu forfecare sau cu pendulare în față – 2 ore	Prelegere, discuții	
9. Școala alergării/ alergarea cu pași adăugați / laterala cu pași încrucișați – 2 ore	Prelegere, discuții	
10 Școala săriturii/Săriturile pe loc cu desprindere pe două picioare/Săriturile pe loc cu desprindere pe un picior/Săritura în lungime de pe loc – 2 ore	Prelegere, discuții	
11 Școala săriturii/ Pas săltat/ pas sărit 2 ore	Prelegere, discuții	
12 Școala aruncării/ Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere – 2 ore	Prelegere, discuții	
13 Școala aruncării/ Aruncarea tip lansare – 2 ore	Prelegere, discuții	
14 Recapitulare – 2 ore	Prelegere, discuții	
<b>Bibliografie</b> 1. <i>Anuare atletice</i> - Editate de FRA, București, 1960-2005 2. <i>Ariile curriculare de educație fizică și sport pe cicluri de învățământ</i> . M.Ed.C., București, 1999, 2001 3. <i>Atletismul românesc</i> - Revista FRA, București, 1997-2005 <i>explicativ al limbii române</i> . Editura Univers Enciclopedic, București, 1996 4. Gevat, C., Larion, A., - <i>Lecții de atletism</i> . Editura Ovidius University Press, Constanța, 2003 5. Gheorghe, D. – <i>Atletism. Lecții practice de inițiere</i> . Editura Alexandru 27, București, 2002 6. Man M.C – <i>Metodica predării atletismului în școală</i> . Seria Didactica, Alba-Iulia 2017 7. Nicu, A. – <i>Istoria exercițiilor fizice</i> . Editura Fundației România de Măine, București, 8. Sabău, E. – <i>Atletism Curs de bază pentru studenții Colegiului Universitar de Educație Fizică și Spor</i> . ANEFS, București, 2002 9. Stoica, M. - <i>Capacitățile motrice în atletism</i> . Editura Printech, București, 2000 10. Tatu, T. - <i>Atletism Tehnica probelor</i> . Editura Omnia Uni, Brașov, 1995 11. Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I. - <i>Atletism - tehnica probelor</i> . ANEFS, București, 1994 12. Todea, S., F. – <i>Exercițiul fizic în educație fizică, sport și Kinetoterapie</i> . Editura Fundației România de Măine, București, 2001		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
1. Școala alergării/ învățarea tehnicii alegerii ușoare/ alergării lansate/ alergării accelerate – 2 ore	Explicație, demonstrație	
2. Școala alergării/ învățarea tehnicii elementelor din școala alergării ( joc de gleznă/ alergare cu genunchii sus/ alergare cu pendularea gambel la spate/ alergare cu pendulare în față/ largare lateral cu pas adăugat/ alergare lateral cu pas încrucișat – 8 ore	Explicație, demonstrație	

3. Școala săriturii/ Învățarea tehnicii elementelor din școala săriturii (Săriturile pe loc cu desprindere pe două picioare/Săriturile pe loc cu desprindere pe un picior/Săritura în lungime de pe loc/ Pas săltat/ pas sărit) – 8 ore	Explicație, demonstrație	
4. Școala aruncării ( <i>Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere Aruncarea tip lansare</i> ) – 6 ore	Explicație, demonstrație	
5. Recapitulare – 4 ore		

#### Bibliografie

1. *Anuare atletice* - Editate de FRA, București, 1960-2005
2. *Ariile curriculare de educație fizică și sport pe cicluri de învățământ*. M.Ed.C., București, 1999, 2001
3. *Atletismul românesc* - Revista FRA, București, 1997-2005  
*explicativ al limbii române*. Editura Univers Enciclopedic, București, 1996
4. Gevat, C., Larion, A., - *Lecții de atletism*. Editura Ovidius University Press, Constanța, 2003
5. Gheorghe, D. – *Atletism. Lecții practice de inițiere*. Editura Alexandru 27, București, 2002
6. Man M.C – *Metodica predării atletismului în școală*. Seria Didactica, Alba-Iulia 2017
7. Nicu, A. – *Istoria exercițiilor fizice*. Editura Fundației România de Măine, București,
8. Sabău, E. – *Atletism Curs de bază pentru studenții Colegiului Universitar de Educație Fizică și Spor*. ANEFS, București, 2002
9. Stoica, M. - *Capacitățile motrice în atletism*. Editura Printech, București, 2000
10. Tatu, T. - *Atletism Tehnica probelor*. Editura Omnia Uni, Brașov, 1995
11. Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I. - *Atletism - tehnica probelor*. ANEFS, București, 1994
12. Todea, S., F. – *Exercițiul fizic în educație fizică, sport și Kinetoterapie*. Editura Fundației România de Măine, București, 2001

#### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

*Atletismul este disciplina ce stă la baza dezvoltării majorității ramurilor și disciplinelor sportive. În vederea elaborării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/ învățare, titularul disciplinei a studiat programa școlară din învățământul școlar și a ales temele principale necesare viitorilor profesori de educație fizică și sport.*

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finală</i>	<i>Probă scrisă</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală</i>	<i>Proba practică</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță: Cunoașterea , înțelegerea și executarea corectă a elementelor de baza din atletism Cerințe pentru promovare: a) Prezența obligatorie b) Nota finală : nota minima pentru promovare este 5 atât la proba practică cât și la cea teoretică (redacțional). Nota finala este obținută din proba practica 50% și proba teoretică 50%			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

30.09.2021




Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

for