

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025  
Anul de studiu I / Semestrul I

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	DREPT SI STIINTE SOCIALE
1.3. Departamentul	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4. Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Educație fizică și Sportivă PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL, 233002 PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL 233001

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Bazale generale ale atletismului			2.2. Cod disciplină	EFS 104		
2.3. Titularul activității de curs	Conf. Univ. Dr. MAN MARIA CRISTINA						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Conf. 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)	

### 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
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
d. Tutoriat					-
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.) .....					-

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	69
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	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	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. Studentii vor executa întocmai comenzile și exercițiile indicate de către profesor evitând astfel accidentările. Locul de desfășurare- Pista atletism stadion.

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP 2 Elaborează programa analitică CP 3 Acorda sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare -adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților CP 4 Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților CP 10 Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice -pregătește conținutul lecției
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	<i>Cunoașterea și însușirea corectă a procedeele tehnice fundamentale specifice atletismului.</i> <i>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</i>
---------------------------	---

## 8. Conținuturi\*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoria atletismului si evolutia sa pe plan mondial	Prelegere, discuții	2 ore
2. Materiale si aparate de concurs i evolutia lor	Prelegere, discuții	2 ore
3. Notiuni de biomecanica si aplicatia lor la studiul tehnicii probelor de atletism	Prelegere, discuții	2 ore
4. Bazele generale ale tehnicii probelor de alergări	Prelegere, discuții	2 ore
5. Bazele generale ale tehnicii probelor de sărituri	Prelegere, discuții	2 ore
6. Bazele generale ale tehnicii probelor de aruncări	Prelegere, discuții	2 ore
7. Școala alergării / alergarea usoara/ alergarea cu joc de gleznă/ alergarea cu geniunchii sus	Prelegere, discuții	2 ore
8. Școala alergării/ alergarea cu pendulare gambei la spate. Cu forfecare/ laterala cu pasi adaugati/ laterala cu pasi incrucisati	Prelegere, discuții	2 ore
9. Școala săriturii/Săriturile pe loc cu desprindere pe două picioare/Săriturile pe loc cu desprindere pe un picior/Săritura în lungime de pe loc	Prelegere, discuții	2 ore
10. Școala săriturii/ Pas săltat/ pas sărit	Prelegere, discuții	2 ore
11. Școala aruncării/ Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere	Prelegere, discuții	2 ore
12. Școala aruncării/ Aruncarea tip lansare	Prelegere, discuții	2 ore
13. Recapitulare	Prelegere, discuții	4 ore
14. Istoria atletismului si evolutia sa pe plan mondial	Prelegere, discuții	2 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 Mâine, 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 Mâine, București, 2001.		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
1. Școala alergării/ învățarea tehnicii alegării ușoare/ alergării lansate/ alergării accelerate	Explicație, demonstrație	2 ore
2. Școala alergării/ învățarea tehnicii elementelor din școala alergării ( joc de gleznă/ alergare cu genhunchii sus/ alergare cu pendularea gambel la spate/ alergare cu pendulare în față/ largare lateral cu pas adaugat/ alergare lateral cu pas încrucisat	Explicație, demonstrație	8 ore
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)	Explicație, demonstrație	8ore
4. Școala aruncării (Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere Aruncarea tip lansare)	Explicație, demonstrație	6 ore
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 Mâine, 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 Mâine, 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	Evaluare finală	Probă scrisă	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finală	Proba practică	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  
**27.09.2024**

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament