

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2022-2023

Anul de studiu 1 / Semestrul 2

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	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ATLETISMULUI		2.2. Cod disciplină	EFS I 10			
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	2	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					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	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<i>Nu este cazul</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<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. Studentii vor executa intocmai comenzile si exercițiile indicate de către profesor evitând astfel accidentările. Locul de desfasurare- Pista atletism stadion</i>

6. Competențe specifice acumulate

<p>Competențe profesionale</p> <p>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> <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> <p>C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p>	<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 specific</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> <p><i>C2.1 Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculum-ului 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> <p><i>C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport.</i></p> <p><i>C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive.</i></p> <p><i>C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială.</i></p> <p><i>C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive.</i></p> <p><i>C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive</i></p> <p><i>C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță.</i></p> <p><i>C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului.</i></p> <p><i>C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice.</i></p> <p><i>C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive.</i></p> <p><i>C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.</i></p>
<p>Competențe transversale</p>	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<p>7.1 Obiectivul general al disciplinei</p>	<p>Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor probe atletice</p>
--	---

7.2 Obiectivele specifice	<p>Cunoașterea și însușirea corectă a procedeelor tehnice fundamentale specifice principalelor probe atletice</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. Locul și rolul atletismului în societate – 2 ore	Prelegere, discuții	
2. Tehnica alergării de viteză/ semifond /fond/ cros -2 ore	Prelegere, discuții	
3. Tehnica alergării de garduri/ stafeta – 2 ore	Prelegere, discuții	
4. Tehnica săriturii în lungime de pe loc – 2 ore	Prelegere, discuții	
5. Tehnica săriturii în lungime cu 1 ½ pași în zbor – 2 ore	Prelegere, discuții	
6. Tehnica săriturii în înălțime cu pasire -2 ore	Prelegere, discuții	
7. Tehnica săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală – 2 ore	Prelegere, discuții	
8. Tehnica aruncării mingii de oină – 2 ore	Prelegere, discuții	
9. Tehnica aruncării greutății – 2 ore	Prelegere, discuții	
10. Calitatea motrică viteză – 2 ore	Prelegere, discuții	
11. Calitatea motrică rezistență – 2 ore	Prelegere, discuții	
12. Calitatea motrică forță 2 ore	Prelegere, discuții	
13. Particularitățile dezvoltării calităților motrice pentru grupe de probe - 2 ore	Prelegere, discuții	
14. Recapitulare – 2 ore	Prelegere, discuții	
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> Ardelean, T. - <i>Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară</i>. București, Revista EFS, nr. 8-12/1978 și 1-7/1979 Ariile curriculare de educație fizică și sport pe cicluri de învățământ. M.Ed.C., București, Belizna C., Note de curs- Fundamentele științifice ale atletismului în școală, Seria Didactica, Alba Iulia 2014 Barbu, C., Stoica, M.- Atletism. Metodica predării exercițiilor de atletism în școală. Editura Printech, București, 2000 Dragomir, M. Albina A.- Atletismul în școală, Editura Universitaria, Craiova, 2006 Man C. –Bazele generale ale atletismului, Alba-Iulia 2019 Man C.-Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia 2017 Regulamentul concursului de atletism- F.R.A., București, 2002-2003 Stoica, M.- Atletism. Curs pentru studenții anului I, Editura ANEFS, București, 2007 Stoica, M.- Atletism-mijloc asociat al kinetoterapiei, Editura Bren, București, 2005 Stoica, M.- Capacitățile motrice în atletism, Editura Printech, București, 2000 Trifea, C. – Atletism, Editura DARECO, București, 2002 		
8.2. Seminar-laborator		
1. Tehnica alergării de viteză/ semifond /fond/ cros – 4 ore	Explicație, demonstrație	

2. Tehnica alergării de garduri/ stafeta – 4 ore	Explicație, demonstrație	
3. Tehnica sariturii în lungime de pe loc – 4 ore	Explicație, demonstrație	
4. Tehnica sariturii în lungime cu 1 ½ pași în zbor – 4 ore	Explicație, demonstrație	
5. Tehnica aruncării mingii de oină – 4 ore	Explicație, demonstrație	
6. Tehnica aruncării greutății – 4 ore	Explicație, demonstrație	
7. Recapitulare – 4 ore	Discuții libere	

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. *Dictionary of Contemporary English.*, Longman Grouped England, London, 1995
5. Gevat, C., Larion, A., - *Lecții de atletism*. Editura Ovidius University Press, Constanța, 2003
6. Gheorghe, D. – *Atletism. Lecții practice de inițiere*. Editura Alexandru 27, București, 2002
7. Man M.C – *Metodica predării atletismului în școală*. Seria Didactica, Alba-Iulia 2017
8. Nicu, A. – *Istoria exercițiilor fizice*. Editura Fundației România de Măine, București,
9. Sabău, E. – *Atletism Curs de bază pentru studenții Colegiului Universitar de Educație Fizică și Spor*. ANEFS, București, 2002
10. Stoica, M. - *Atletism Curs pentru studenții anilor III și IV*. ANEFS, București, 1999
11. Stoica, M. - *Capacitățile motrice în atletism*. Editura Printech, București, 2000
București, 1983
12. Tatu, T., Plocon, E., *Atletism*. Editura Fundației România de Măine, București, 2001
13. *Terminologia Educației fizice și Sportului*. Editura Stadion, București, 1974
14. Todea, S., F. – *Exercițiul fizic în educație fizică, sport și Kinetoterapie*. Editura Fundației România de Măine, București, 2001

8. 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.

9. 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:

- *standard minim de performanță pentru evaluarea practică – este min. Nota 5*

- *standard minim de performanță pentru examenul scris – este min. Nota 5*

. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;

– Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.

– Cerințe pentru promovare

a) Prezența:

- la curs nu este obligatorie, însă se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat cel puțin 10 cursuri;
- la LP-uri în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 12 prezențe în cazul în care nu lucrează și 6 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la LP acesta nu va putea susține evaluarea practică și nici examenul scris.

b) Nota finală:

- este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% evaluarea practica (la care studentul trebuie sa obtina minimnota 5)
- c) **Examenul:**
- examenul este scris, de tip redactional. Se acorda 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării
30.09.2022

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

Semnătura directorului de



departament



Anexă la Fișa disciplinei (facultativă)

ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

b. Evaluare – mărire de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finală	Verificarea cunoștințelor teoretice din tehnica probelor atletice	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finală	Verificare practică- Execuția corectă a diferitelor tehnici a principalelor probe atletice	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar
			

c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Lucrare scrisă	50%
10.5 Seminar/laborator	Referate, eseuri, proiecte etc,	Prezentare la seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*,**			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar
	