

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 și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Kinetoterapie și Motricitate Specială 226405/2264 Kinetoterapeut 226406/2264 Profesor cultură fizică medicală

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Bazele Generale ale Atletismului			2.2. Cod disciplină		KMS I 4				
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		I	2.6. Semestrul		I	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
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					0
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

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	Prezența obligatorie 50%. Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție. Studentii se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile închise. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.
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 9 - Dezvoltă servicii fizioterapie.
Competențe transversale	CT 2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.

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	Cunoașterea și însușirea corectă a procedeele tehnice fundamentale specifice atletismului.

8. **Conținuturi**

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoria atletismului și evoluția sa pe plan mondial. 2. Materiale și aparate de concurs și evoluția lor. 3. Noțiuni de biomecanică și aplicația lor la studiul tehnicii probelor de atletism. 4. Bazele generale ale tehnicii probelor de alergări. 5. Bazele generale ale tehnicii probelor de sărituri. 6. Bazele generale ale tehnicii probelor de aruncări. 7. Școala alergării / alergarea ușoară/ alergarea cu joc de gleznă/ alergarea cu genunchii sus. 8. Școala alergării/ alergarea cu pendularea gambei la spate. Cu forfecare/ laterală cu pași adăugați/ laterală cu pași încrucișați. 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. 10. Școala săriturii/ Pas săltat/ pas sărit. 11. Școala aruncării/ Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere. 12. Școala aruncării/ Aruncarea tip lansare. 13. Recapitulare. 14. Recapitulare.	Prelegeri, discuții.	2 ore fizice / curs
Bibliografie Anuare atletice - Editate de FRA, București, 1960-2005 Ariile curriculare de educație fizică și sport pe cicluri de învățământ. M.Ed.C., București, 1999, 2001 Atletismul românesc - Revista FRA, București, 1997-2005 explicativ al limbii române. Editura Univers Enciclopedic, București, 1996 Gevat, C., Larion, A., - Lecții de atletism. Editura Ovidius University Press, Constanța, 2003 Gheorghe, D. – Atletism. Lecții practice de inițiere. Editura Alexandru 27, București, 2002 Man M.C – Metodica predării atletismului în școală. Seria Didactica, Alba-Iulia 2017 Nicu, A. – Istoria exercițiilor fizice. Editura Fundației România de Măine, București, Sabău, E. – Atletism Curs de bază pentru studenții Colegiului Universitar de Educație Fizică și Spor. ANEFS, București, 2002 Stoica, M. - Capacitățile motrice în atletism. Editura Printech, București, 2000 Tatu, T. - Atletism Tehnica probelor. Editura Omnia Uni, Brașov, 1995 Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I. - Atletism - tehnica probelor. ANEFS, București, 1994 Todea, S., F. – Exercițiul fizic în educație fizică, sport și Kinetoterapie. Editura Fundației România de Măine, București, 2001		
8.2. Seminar-laborator		
1. Școala alergării/ învățarea tehnicii alergării ușoare/ alergării lansate/ alergării accelerate. 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. 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). 4. Școala aruncării (Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere Aruncarea tip lansare). 5. Recapitulare.	Explicație, demonstrație.	2 ore fizice 8 ore fizice 8 ore fizice 6 ore fizice 4 ore fizice
Bibliografie Anuare atletice - Editate de FRA, București, 1960-2005 Ariile curriculare de educație fizică și sport pe cicluri de învățământ. M.Ed.C., București, 1999, 2001 Atletismul românesc - Revista FRA, București, 1997-2005 explicativ al limbii române. Editura Univers Enciclopedic, București, 1996 Gevat, C., Larion, A., - Lecții de atletism. Editura Ovidius University Press, Constanța, 2003 Gheorghe, D. – Atletism. Lecții practice de inițiere. Editura Alexandru 27, București, 2002 Man M.C – Metodica predării atletismului în școală. Seria Didactica, Alba-Iulia 2017		

Nicu, A. – Istoria exercițiilor fizice. Editura Fundației România de Măine, București,
 Sabău, E. – Atletism Curs de bază pentru studenții Colegiului Universitar de Educație Fizică și Spor. ANEFS, București, 2002
 Stoica, M. - Capacitățile motrice în atletism. Editura Printech, București, 2000
 Tatu, T. - Atletism Tehnica probelor. Editura Omnia Uni, Brașov, 1995
 Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I. - Atletism - tehnica probelor. ANEFS, București, 1994
 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>Examen scris.</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală.</i>	<i>Probă practică.</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță: <i>Cunoașterea , înțelegerea și executarea corectă a elementelor de baza din atletism.</i> <i>Cerințe pentru promovare:</i> <i>a) Prezența obligatorie</i> <i>b) Nota finală : nota minima pentru promovare este 5 atât la proba practică cât și la cea teoretică (redacțional).</i> <i>Nota finala este obținută din proba practica 50% și proba teoretică 50%</i>			

Data completării

30.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament