

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

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	EFS
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii/calificarea*	PROFESOR / EDUCATIE FIZICA SI SPORT

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ATLETISMULUI		2.2. Cod disciplină	EFS I10			
2.3. Titularul activității de curs	MAN MARIA CRISTINA						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	MAN MARIA CRISTINA						
2.5. Anul de studiu	1	2.6. Semestrul	2	2.7. Tipul de evaluare (E/C/V/P)	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	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>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.</p> <p>Studentii vor executa intocmai comenzile și exercițiile indicate de către profesor evitând astfel accidentările.</p> <p>Locul de desfășurare- Pista atletism stadion</p>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>C1</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p><b>C2</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).</p> <p><b>C3</b> 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><b>C4</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</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 probe atletice
7.2 Obiectivele specifice	<p>Cunoașterea și însușirea corectă a procedeelelor 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	Prelegere, discuții	2 ore
2. Tehnica alergării de viteză/ semifond /fond/ cros	Prelegere, discuții	2 ore
3. Tehnica alergării de garduri/ stafeta	Prelegere, discuții	2 ore
4. Tehnica săriturii în lungime de pe loc	Prelegere, discuții	2 ore
5. Tehnica săriturii în lungime cu 1 ½ pași în zbor	Prelegere, discuții	2 ore
6. Tehnica săriturii în înălțime cu pasire	Prelegere, discuții	2 ore
7. Tehnica săriturii în înălțime cu rasturnare dorsala	Prelegere, discuții	2 ore
8. Tehnica aruncării mingii de oină	Prelegere, discuții	2 ore
9. Tehnica aruncării greutății	Prelegere, discuții	2 ore
10. Calitatea motrică de viteză	Prelegere, discuții	2 ore
11. Calitatea motrică rezistentă	Prelegere, discuții	2 ore



12. Calitatea motrica forta	Prelegere, discuții	2 ore
13. Particularitățile dezvoltării calităților motrice pentru grupe de probe	Prelegere, discuții	2 ore
14. Recapitulare	Prelegere, discuții	2 ore

#### Bibliografie

1. Ardelean, T. - *Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară*. București, Revista EFS, nr. 8-12/1978 și 1-7/1979
2. **Ariile curriculare de educație fizică și sport pe cicluri de învățământ. M.Ed.C., București,**
3. **Belizna C., Note de curs- Fundamentele științifice ale atletismului în școală, Seria Didactica, Alba Iulia 2014**
4. **Barbu, C., Stoica, M.- Atletism. Metodica predării exercițiilor de atletism în școală. Editura Printech, București, 2000**
5. **Dragomir, M. Albina A. - Atletismul în școală, Editura Universitaria, Craiova, 2006**
6. **Man C. -Bazele generale ale atletismului, Alba-Iulia 2019**
7. **Man C.-Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia 2017**
8. **Regulamentul concursului de atletism- F.R.A., București, 2002-2003**
9. **Stoica, M.- Atletism. Curs pentru studenții anului I, Editura ANEFS, București, 2007**
10. **Stoica, M.- Atletism-mijloc asociat al kinetoterapiei, Editura Bren, București, 2005**
11. **Stoica, M.- Capacitățile motrice în atletism, Editura Printech, București, 2000**
12. **Trifea, C. - Atletism, Editura DARECO, București, 2002**

#### 8.2. Seminar-laborator

1. Tehnica alergării de viteza/ semifond /fond/ cros	Explicație, demonstrație	4ore
2. Tehnica alergării de garduri/ stafeta	Explicație, demonstrație	4 ore
3. Tehnica sariturii in lungime de pe loc	Explicație, demonstrație	4ore
4. Tehnica sariturii in lungime cu 1 ½ pasi in zbor	Explicație, demonstrație	4 ore
5. Tehnica aruncării mingii de oină	Explicație, demonstrație	4 ore
6. Tehnica aruncării greutății	Explicație, demonstrație	4 ore
7. 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. *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:  
Cunoașterea, înțelegerea și executarea corectă a elementelor de baza din atletism, cunoașterea tehnicii principalelor probe 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  
Nota finală este obținută din proba practica 25% și proba teoretică 75%

Data completării

1.10.2019

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%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
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%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază **			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar

\*Formulare orientativă

\*\*Dacă disciplina are prevăzute ore de laborator trebuie prevăzute modalitățile de recuperare a acestora