

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

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 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	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI		2.2. Cod disciplină	EFS I 04			
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	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					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 întocmai 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	C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă). 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. C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
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	Cunoașterea și însușirea corectă a procedeelelor tehnice fundamentale specifice atletismului Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1 Istoria atletismului și evoluția sa pe plan mondial	Prelegere, discuții	2 ore
1. Materiale și aparate de concurs și evoluția lor	Prelegere, discuții	2 ore
3 Noțiuni de biomecanică și aplicația 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 usoară/ alergarea cu joc de gleznă/ alergarea cu geniunchii sus	Prelegere, discuții	2 ore
9 Școala alergării/ alergarea cu pendulare gambei la spate. Cu forfecare/ laterala cu pași adăugați/ laterala cu pași încrucișați	Prelegere, discuții	2 ore
10 Școala săriturii/Săriturile pe loc cu desprindere pe două picioare/Săriturile pe loc cu desprindere pe un	Prelegere, discuții	2 ore

picior/Săritura în lungime de pe loc		
11 Școala săritunii/ Pas săltat/ pas sărit	Prelegere, discuții	2 ore
12 Școala aruncării/ Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere	Prelegere, discuții	2 ore
13 Școala aruncării/ Aruncarea tip lansare	Prelegere, discuții	2 ore
14 Recapitulare	Prelegere, discuții	2 ore

Bibliografie

1. *Anuare atletice* - Editate de FRA, București, 1960-2005
2. *Aniile 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. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary* - Merriam-Webster, Incorporated, Springfield, 2000
9. Nicu, A. - *Istoria exercițiilor fizice*. Editura Fundației România de Mâine, București,
10. Sabău, E. - *Atletism Curs de bază pentru studenții Colegiului Universitar de Educație Fizică și Spor*. ANEFS, București, 2002
11. Stoica, M. - *Atletism Curs pentru studenții anilor III și IV*. ANEFS, București, 1999
12. Stoica, M. - *Capacitățile motrice în atletism*. Editura Printech, București, 2000
13. Tatu, T. - *Atletism Tehnica probelor*. Editura Omnia Uni, Brașov, 1995
14. Tatu, T., Alexandrescu, D.C., Ardelean, T. - *Atletism*. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983
15. Tatu, T., Plocon, E., *Atletism*. Editura Fundației România de Mâine, București, 2001
16. Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I. - *Atletism - tehnica probelor*. ANEFS, București, 1994
17. *Terminologia Educației fizice și Sportului*. Editura Stadion, București, 1974
18. Todea, S., F. - *Exercițiul fizic în educație fizică, sport și Kinetoterapie*. Editura Fundației România de Mâine, București, 2001

9.2. Seminar-laborator

1. Școala alergării/ învățarea tehnicii alegerii ușoare/ alegării lansate/ alergării accelerate	Explicație, demonstrație	2 ore
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 adaugat/ alergare lateral cu pas încrucișat	Explicație, demonstrație	4 ore
2. 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	4 ore
3. Școala aruncării (Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere Aruncarea tip lansare)	Explicație, demonstrație	4 ore

Bibliografie

1. *Anuare atletice* - Editate de FRA, București, 1960-2005
2. *Aniile 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. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary* - Merriam-Webster, Incorporated, Springfield, 2000
9. Nicu, A. – *Istoria exercițiilor fizice*. Editura Fundației România de Măine, București,
10. Sabău, E. – *Atletism Curs de bază pentru studenții Colegiului Universitar de Educație Fizică și Spor*. ANEFS, București, 2002
11. Stoica, M. - *Atletism Curs pentru studenții anilor III și IV*. ANEFS, București, 1999
12. Stoica, M. - *Capacitățile motrice în atletism*. Editura Printech, București, 2000
13. Tatu, T. - *Atletism Tehnica probelor*. Editura Omnia Uni, Brașov, 1995
14. Tatu, T., Alexandrescu, D.C., Ardelean, T. – *Atletism*. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983
15. Tatu, T., Plocon, E., *Atletism*. Editura Fundației România de Măine, București, 2001
16. Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I. - *Atletism - tehnica probelor*. ANEFS, București, 1994
17. *Terminologia Educației fizice și Sportului*. Editura Stadion, București, 1974
18. Todea, S., F. – *Exercițiul fizic în educație fizică, sport și Kinetoterapie*. Editura Fundației România de Măine, București, 2001

10. 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.

11. 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 Nota finala 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

1.10.2019

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 bazele generale ale atletismului	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finală	Verificare practică- Execuția corectă a diferitelor tehnici din scoala alergării/ săriturii/ aruncării	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	

*Formulare orientativă

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