

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2020-2021

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	Kinetoterapie si motricitate speciala
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii/calificarea*	Kinetoterapie și motricitate specială - kinetoterapeut cod COR 226405 - profesor cultură fizică medicală cod COR 226406 - fiziokinetoterapeut cod COR 226401

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	Lect. Univ. Dr. MAN MARIA CRISTINA						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. 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
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>Studentții 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>Studentții 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

<p>Competențe profesionale</p> <p>C1 Proiectarea modulară (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><i>C1.1 Descrierea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor specifice kinetoterapiei.</i></p> <p><i>C1.2 Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul kinetoterapiei, formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații asociate cu intervenția kinetoterapeutică</i></p> <p><i>C1.3 Identificarea tehnicilor și metodelor de intervenție kinetoterapeutică adecvate unor contexte specifice</i></p> <p><i>C1.4 Identificarea și selectarea metodelor adecvate de evaluare a eficienței și eficacității programelor de intervenție kinetoterapeutică.</i></p> <p><i>C1.5 Proiectarea și planificarea unui program de intervenție kinetoterapeutică 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 curriculumului 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 asociate intervenției kinetoterapeutice (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 intervenție kinetoterapeutică, prin utilizarea cunoștințelor teoretice.</i></p> <p><i>C2.5 Selectarea cunoștințelor teoretice relevante pentru realizarea managementului clinico-terapeutic al beneficiarilor serviciilor de kinetoterapie</i></p>
<p>Competențe transversale</p>	<p><i>CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice</i></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 elemente și procedee tehnice specifice atletismului și a principalelor noțiuni de regulament.</p>
<p>7.2 Obiectivele specifice</p>	<p>Cunoașterea și însușirea corectă a procedeele tehnice</p>

	<p>fundamentale specifice atletismului</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 <i>Istoria atletismului si evolutia sa pe plan mondial – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
2. <i>Materiale si aparate de concurs i evolutia lor – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
3 <i>Notiuni de biomecanica si aplicatia lor la studiul tehnicii probelor de atletism – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
4 <i>Bazele generale ale tehnicii probelor de alergări – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
5 <i>Bazele generale ale tehnicii probelor de sărituri – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
6 <i>Bazele generale ale tehnicii probelor de aruncări – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
7 <i>Scoala alergării / alergarea usoara/ alergarea cu joc de gleznă/ alergarea cu geniunchii sus – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
8. <i>Scoala alergării/ alergarea cu pendulare gambei la spate. Cu forfecare sau cu pendulare in fata – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
9. <i>Scoala alergării/ alergarea cu pasi adaugati / laterala cu pasi incrucisati – 2 ore</i>		
10 <i>Scoala săriturii/Săriturile pe loc cu desprindere pe două picioare/Săriturile pe loc cu desprindere pe un picior/Săritura în lungime de pe loc – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
11 <i>Scoala săriturii/ Pas săltat/ pas sărit 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
12 <i>Școala aruncării/ Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
13 <i>Școala aruncării/ Aruncarea tip lansare – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	
14 <i>Recapitulare – 2 ore</i>	Prelegere, discuții	

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 Măine, București,
8. Sabău, E. – *Atletism Curs de bază pentru studenții Colegiului Universitar de Educație*

<p><i>Fizică și Spor</i>. ANEFS, București, 2002 9. Stoica, M. - <i>Capacitățile motrice în atletism</i>. Editura Printech, București, 2000 10. Tatu, T. - <i>Atletism Tehnica probelor</i>. Editura Omnia Uni, Brașov, 1995 11. Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I. - <i>Atletism - tehnica probelor</i>. ANEFS, București, 1994 12. Todea, S., F. – <i>Exercițiul fizic în educație fizică, sport și Kinetoterapie</i>. Editura Fundației România de Mâine, București, 2001</p>		
8.2. Seminar-laborator		
1. Școala alergării/ învățarea tehnicii alegării ușoare/ alergării lansate/ alergării accelerate - 2 ore	Explicație, demonstrație	
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 - 8 ore	Explicație, demonstrație	
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)- 8 ore	Explicație, demonstrație	
4. Școala aruncării (<i>Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere Aruncarea tip lansare</i>)- 6 ore	Explicație, demonstrație	
5. Recapitulare – 4 ore	Exercitii, discutii tematice	
		TOTAL ORE LP = 28
<p>Bibliografie 1. <i>Anuare atletice</i> - Editate de FRA, București, 1960-2005 2. <i>Ariile curriculare de educație fizică și sport pe cicluri de învățământ</i>. M.Ed.C., București, 1999, 2001 3. <i>Atletismul românesc</i> - Revista FRA, București, 1997-2005 <i>explicativ al limbii române</i>. Editura Univers Enciclopedic, București, 1996 4. Gevat, C., Larion, A., - <i>Lecții de atletism</i>. Editura Ovidius University Press, Constanța, 2003 5. Gheorghe, D. – <i>Atletism. Lecții practice de inițiere</i>. Editura Alexandru 27, București, 2002 6. Man M.C – <i>Metodica predării atletismului în școală</i>. Seria Didactica, Alba-Iulia 2017 7. Nicu, A. – <i>Istoria exercițiilor fizice</i>. Editura Fundației România de Mâine, București, 8. Sabău, E. – <i>Atletism Curs de bază pentru studenții Colegiului Universitar de Educație Fizică și Spor</i>. ANEFS, București, 2002 9. Stoica, M. - <i>Capacitățile motrice în atletism</i>. Editura Printech, București, 2000 10. Tatu, T. - <i>Atletism Tehnica probelor</i>. Editura Omnia Uni, Brașov, 1995 11. Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I. - <i>Atletism - tehnica probelor</i>. ANEFS, București, 1994 12. Todea, S., F. – <i>Exercițiul fizic în educație fizică, sport și Kinetoterapie</i>. Editura Fundației România de Mâine, București, 2001</p>		

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>Probă scrisă</i>	75%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală</i>	<i>Proba practică</i>	25%
<p>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%</p>			

Data completării

1.10.2020

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

1.10.2020

Semnătura directorului de departament

