

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025
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	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Educație fizică și Sportivă PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL, 233002 PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL 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	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	2	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	

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					-
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					-

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	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/rezultate ale învățării	<p>CP 3 Acorda sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare -adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților</p> <p>CP 4 Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților</p> <p>CP 8 Garantează siguranța elevilor și studenților</p>
Competențe transversale	CT 2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<i>Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor probe atletice.</i>
7.2 Obiectivele specifice	<i>Cunoașterea și însușirea corectă a procedurilor tehnice fundamentale specifice principalelor probe atletice Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</i>

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 dorsală	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 motrică forță	Prelegere, discuții	2 ore
13. Particularitățile dezvoltării calităților motrice pentru grupe de probe	Prelegere, discuții	2 ore
14. Recapitulare	Prelegere, discuții	2 ore

Bibliografie

- Ardelean, T. - *Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară*. 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	Explicație, demonstrație	4ore
2 . Tehnica alergării de garduri/ stafeta	Explicație, demonstrație	4 ore
Tehnica săriturii în lungime de pe loc	Explicație, demonstrație	4 ore
Tehnica săriturii în lungime cu 1 ½ pași în zbor	Explicație, demonstrație	4 ore
Tehnica aruncării mingii de oină	Explicație, demonstrație	4 ore
Tehnica aruncării greutății	Explicație, demonstrație	4 ore
Recapitulare	Discuții libere	4 ore

Bibliografie

- Anuar 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, 1997-2005explicativ al limbii române. Editura Univers Enciclopedic, București, 1996
- Dictionary of Contemporary English., Longman Grouped England, London, 1995
- 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

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

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>	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 practica – 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

Data completării

27.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament