

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	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	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

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. Belizna Costel						
2.4. Titularul activității de seminar	Asist. univ. dr. Man Cristina						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual		94			
3.8 Total ore din planul de învățământ		56			
3.9 Total ore pe semestru		150			
3.10 Numărul de credite		6			

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	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Pista de atletism

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) 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 (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>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.</p> <p>C4 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	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism , precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice fundamentale. • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și sport

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Insusirea tehnicii alergarii de viteza	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii alergarii de semifond si cros	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii alergarii de stafeta	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii alergarii de garduri	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii sariturii in lungime: cu ghemuire, cu extensie, cu 1 ½ pasi in aer	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii sariturii in inaltime cu pasire, si cu rasturnare dorsala	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii aruncarii: mingii de oina, aruncarea greutatii	Curs interactiv	4 ore

8.2 Bibliografie

1. **Barbu, C., Stoica, M.-** *Atletism. Metodica predării exercițiilor de atletism în școală*. Editura Printech, București, 2000
2. **Dragomir, M. Albina A.-** *Atletismul în școală*, Editura Universitaria, Craiova, 2006
3. **Trifea, C. –** *Atletism*, Editura DARECO, București, 2002
4. **Regulamentul concursului de atletism-** F.R.A., București, 2002-2003
5. **Stoica, M.-** *Atletism. Curs pentru studenții anului I*, Editura ANEFS, București, 2007
6. **Stoica, M.-** *Atletism-mijloc asociat al kinetoterapiei*, Editura Bren, București, 2005
7. **Stoica, M.-** *Capacitățile motrice în atletism*, Editura Printech, București, 2000
8. **Costel Belizna,** Suport de curs- Bazele generale ale atletismului, Seria Didactica, Alba Iulia 2014

Seminar-laborator		
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de viteza	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de semifond	Explicație, demonstrație, repetare	4ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de cros	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de stafete	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de garduri	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii sariturii in lungime: cu ghemuire, cu extensie, cu 1 pas si ½ in aer	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii sariturii in inaltime cu: pasire, cu rasturnare dorsala	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii aruncarii: mingii de oina, greutati.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

Bibliografie

1. **Barbu, C., Stoica, M.-** *Atletism. Metodica predării exercițiilor de atletism în școală*. Editura Printech, București, 2000
2. **Dragomir, M. Albina A.-** *Atletismul în școală*, Editura Universitaria, Craiova, 2006
3. **Trifea, C. –** *Atletism*, Editura DARECO, București, 2002
4. **Predescu T., Ștefan C. –** *Pregătirea satdială în jocul de baschet*, Editura Semne, 2005
5. **Regulamentul concursului de atletism-** F.R.A., București, 2002-2003
6. **Stoica, M.-** *Atletism. Curs pentru studenții anului I*, Editura ANEFS, București, 2007
7. **Stoica, M.-** *Atletism-mijloc asociat al kinetoterapiei*, Editura Bren, București, 2005
8. **Stoica, M.-** *Capacitățile motrice în atletism*, Editura Printech, București, 2000

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor comunității epistemice, asociațiilor profesionale și a anjajatorilor din domeniul programului, aspect dovedit prin fisa disciplinei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- examen (E)	- scrisă (S): lucrare scrisă; chestionar; grilă; test	50 %
10.5 Seminar/laborator	- verificare pe parcurs (Vp)	- practică (P): - aplicații; referat; portofoliu, proiect - nota pentru activități aplicative	50 %
10.6 Standard minim de performanță:			Nota min. 5

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....

.....

.....

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

.....

.....