

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație fizică și sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința Sportului și Educației Fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	Sport și Performanță Motrică Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. Dr. Almăjan Bogdan						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. Puta Tiberiu						
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	Ob.

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	4
3.4. Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	56

Distribuția fondului de timp*

Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	10
Examinări	8
Alte activități ...	6

3.7. Total ore studiu individual	84
3.8. Total ore pe semestru	168
3.9. Număr de credite	6

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	• nu e cazul
4.2. de competențe	• nu e cazul

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezența la curs este obligatorie 50%; conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Cursul se va desfășura în amfiteatru (fiind un curs comun la cele 3 specializări ale facultății); • Sunt utilizate: videoproiector, programe interactive de biomecanică și anatomie, prezentări video • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios
---------------------------------	---

5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență obligatorie 100%; conform regulamentului; universitar și a scutiților de frecvență; • Teren de atletism, materiale didactice și alte materiale auxiliare; • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios.
---	---

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</p> <p>C.2- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) ;</p> <p>C.3- 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>C.4- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</p> <p>C.5- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;</p> <p>C.6- Studiarea și aplicarea tehnicii de execuție a probelor atletice prevăzute de programa școlară elaborată de Ministerul Educației;</p> <p>C.7- Studiarea succesiunii metodicii de predare a probelor atletice.</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională ;</p> <p>C.T. 2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive ;</p> <p>C.T.3- Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională ;</p> <p>C.T.4- Dobândirea de competențe necesare predării educației fizice și probelor atletice, la nivelul subsistemelor sistemului de învățământ..</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Cursul are menirea de a familiariza studenții cu înțelegerea adecvată a noțiunilor și cerințelor specifice disciplinei atletism;</p> <p>Acumularea cunoștințelor ,din punct de vedere tehnic și metodic, asupra probelor atletice;</p> <p>Realizarea de competențe în vederea practicării independente a activitatilor atletice și sportive.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1 - Să definească și să utilizeze terminologia educației fizice și specifice disciplinei ;</p> <p>O.c.1.2. - Să recunoască și să înțeleagă caracteristicile mișcărilor;</p> <p>O.ab.1.3. – Să demonstreze și să explice tehnica de execuție a mișcării sau a unei probe;</p> <p>O.at.1.4. - Implicarea în activități științifice, elaborarea unor articole și studii</p>

	de specialitate; O.c.2.1. - Utilizarea mijloacelor și metodelor acestei discipline în vederea ridicării nivelului de pregătire sportive; O.c.2.2. - Însușirea bazelor tehnicii probelor de atletism necesare realizării obiectivelor educației fizice; O.at.2.3. - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant. O.c.3.1. – Să explice principalele mișcări ale corpului în spațiu din punct de vedere tehnic; O.ab.3.2. - Să demonstreze tehnica de efectuare a mișcărilor; O.at.3.3. Să realizeze o continuă îmbunătățire a pregătirii profesionale prin studierea literaturii de specialitate, a noilor metode și tehnici folosite în recuperarea pacienților
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Tehnica și metodică însușirii exercițiilor din școala alergării. (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.
Tehnica și metodică însușirii exercițiilor din școala săriturii. (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.
Tehnica și metodică însușirii exercițiilor din școala aruncării (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.
Tehnica pasului alergător și alergarea în tempo moderat, startul și lansarea de la start, metodică însușirii alergării pe teren variat. (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.
Tehnica însușirii alergării de viteză și fazele alergării de viteză. (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.
Tehnica săriturii în lungime cu 1 ½ pași, elanul: bătaia, zborul și aterizarea. (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.
Tehnica săriturii în înălțime cu pășire: elanul, bătaia zborul și aterizarea (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente

		cursului.
Tehnica aruncării mingii de oină de pe loc, cu elan de 3 pași și cu elan complet. (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.
Metodica predării și învățării probelor atletice prevăzută de programa școlară, școala mersului și alergării, școala săriturii și școala aruncării. (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.
Metodica predării și învățării alergărilor de semifond, fond și mare fond și alergarea pe teren variat. (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.
Metodica predării și învățării alergării de viteză și fazele alergării de viteză. (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 9
Metodica predării și învățării săriturii în lungime cu 1 ½ pași:, elanul, bătaia, zborul și aterizarea. (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.
Metodica predării și învățării săriturii în înălțime cu pășire: elanul ,bătaia zborul și aterizarea (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.
Metodica predării și învățării aruncării mingii de oină de pe loc, cu elan de 3 pași și cu elan complet. (2 ore)	Explicație, demonstrate, repetare	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.

Bibliografie:

1. RADOSLAV R., CARABAS I., PUTA T., RÂȚĂ E. 1998, **Atletism - tehnica probelor**, Ed. Universității de Vest, Timișoara
2. RADOSLAV R., RATA E., CARABAS I., PUTA T. 1999 **Atletism - Metodica predării**, LITO. UVT. Timișoara,
3. TATU T. 1995 **Atletism tehnica probelor**, Ed. Unia Omni S.A.S.T., Brașov
4. RÂȚĂ E. 2013 **Tehnica și metodica probelor atletice**

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

Studenții vor dobândi noțiuni privind tehnica și metodica exercițiilor și probelor atletice, astfel încât să le utilizeze în activitatea didactică, la lecțiile de educație fizică, dar și în activitatea sportivă.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.5. Lucrări practice	Prezența obligatorie la lucrările practice	Notare	30%

	Prezența obligatorie la probele de control	Notare	30%
--	---	--------	------------

Data completării
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament