

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	De Stiinte
Departament	Științele mediului ,Fizica si Educatie Fizica si Sport
Domeniul de studiu	Educatie Fizica si Sport
Ciclul de studii	Licenta
Specializarea	Educatie Fizica si Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Teoria și practica atletismului			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606D01I008	DD	I	I	5
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei			
Examen	Dd=disciplină din domeniu.			
Titular activități curs	Conferențiar.dr.Bădescu Delia			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Conferențiar.dr.Bădescu Delia			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Lucrări practice	Laborator	Proiect	Total
2	2			4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Lucrări practice	Laborator	Proiect	Total ($NOAD_{sem}$)
14x2	14x2			56

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		14
Tutoriat:		1
Examinări:		20min/stud
Total ore alocate studiului individual ($NOSI_{sem}$)		56
Total ore pe semestru ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)		112

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	
De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Baza didactica a ULBS
De desfășurare a sem/lab/pr	Stadionul municipal și sala de atletism din incinta acestuia.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoasterea, intelegerea si utilizarea limbajului specific atletismului, a conceptelor: școala atletismului; școala alergării, săriturii și aruncării; sistemul probelor atletice; • diferențiere între conținutul conceptelor de exerciții din școala atletismului și probele atletice, cu posibilitate de comunicare ulterioară în activitatea de profesor; • aplicarea si transferul acestor concepte în rezolvarea de probleme în timpul orelor de educație fizică sau competițiilor, reflectie critica si constructiva, creativitate si inovare; • deprinderea de a executa demonstrativ (pentru activitatea didactică) sau regulamentar (pentru activitatea competițională) probele tehnice de atletism însușite.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea eficienta a resurselor si tehnicilor de invatare pentru dezvoltarea personala si profesionala; • Responsabilitate în executarea sarcinilor; • Capacitate de lucru în echipă, de coordonare a acesteia, de distribuire uniformă de sarcini în cadrul lecției de clasă și antrenament; • Formarea și conștientizarea deprinderii de învățare continuă; • Utilizarea competențelor dobândite în dezvoltarea spiritului antreprenorial.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Învățarea noțiunilor teoretice de bază legate de tehnica probelor atletice, istoricul și evoluția atletismului, regulamentul probelor; • Dezvoltarea capacității de practicare a probelor atletice.
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Învățarea tehnicii de execuție a exercițiilor din școala alergării, săriturii, aruncării; • învățarea următoarelor deprinderi atletice: startul din picioare, startul de jos, lansarea de la start, săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer; săritura în înălțime cu răsturnare dorsală și forfecare; aruncarea mingii de oină; aruncarea greutății • Dezvoltarea calităților motrice (condiționale și coordinative) prin mijloace specifice atletismului; • Practicarea probelor tehnice însușite în condiții de concurs (în cadrul grupei, anului, concurs pe facultate, concursuri universitare).

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Obiective, conținut, sistem de organizare a atletismului.	2
Curs 2	Sistemul probelor atletice	2
Curs 3	Istoric, evoluția atletismului pe plan mondial și național	2



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

Curs 4	Regulamentul probelor de alergări	2
Curs 5	Regulamentul probelor de sărituri	2
Curs 6	Regulamentul probelor de aruncări	2
Curs 7-8	Bazele tehnicii alergărilor	4
Curs 9	Verificare parțială	2
Curs 10	Regulamentul și bazele tehnicii marșului	2
Curs 11-12	Bazele tehnicii săriturilor	4
Curs 13	Bazele tehnicii aruncărilor	2
Curs 14	Forme de manifestare a calităților motrice în cadrul deprinderilor atletice de alergari, sarituri si aruncari	2
Total ore curs:		28
Lucrări practice		Nr. ore
LP 1	Exerciții speciale din școala alergării; ștafete și jocuri de mișcare;	2
LP 2-3	Învățarea și consolidarea startului din picioare, startului de jos, a pasului alergător de viteză, pasul alergător de accelerare și pasul alergător de semifond, fond, cros; Învățarea alergărilor de garduri (alergare cu ritm de trei pași); nu se notează;	4
LP 4	Verificare practică – 50 m ASP ; 80m ASP; 800 m (fete), 1000 m (băieți);	2
LP 5	Exerciții speciale din școala săriturii; ștafete și jocuri de mișcare;	2
LP 6	Învățarea și consolidarea săriturii în înălțime cu pășire și cu răsturnare dorsală (fără notare);	2
LP 7-8	Săritura în lungime cu 1 ½ pași; triplusalt – doar învățarea pașilor (nu se notează);	4
LP 9	Exerciții din școala alergării și aruncării; ștafete și jocuri de mișcare	2
LP 10-11	Aruncarea mingii de oină cu patru pași specifici (succesiunea învățării și consolidare).	4
LP 12-13	Aruncarea greutății de pe loc și cu elan linear (succesiunea învățării și consolidare.) Aruncarea suliței cu 4 pași specifici (succesiunea învățării); nu se notează	4
LP 14	Verificare practică <ul style="list-style-type: none">• se notează execuția tehnică a probei de aruncarea mingii de oină• se notează execuția tehnică a probei de aruncare a greutății și performanța obținută – barem pt. nota 10 - 9 m (băieți – 6 kg ; fete – 3 kg)..	2
Total ore lucrări practice		28

Metode de predare

Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control		Lucrări practice
Prelegere, Dezbateri, Brainstorming, Explicația, studiul de caz	Curs	

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Bădescu, D. Bazele generale ale învățării probelor atletice, Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, 2014
	Bădescu D., - Atletism – lucrări practice, Ed. ULB Sibiu, 2002

	Alexandrescu, D, Ardelean, T., Tatu, T., - Atletism, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1983.
--	--

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

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei.
 Disciplina corespunde standardelor generale ale domeniului; conținutul disciplinei este coroborat cu cerințele Ministerului Educației, FRAtletism, Inspectoratul Școlar Județean.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Participarea la activitățile teoretice	Verificare parțială	10%	
	Gradul de acumulare a cunoștințelor teoretice	Examen teoretic (scris)	30%	
Laborator	Probe de control tehnice	Trecerea normelor de control	40%	CPE
	Probe de control de performanță	Grila de evaluare	20%	CPE
Standard minim de performanță: îndeplinirea în proporție de 50% a fiecărui criteriu de evaluare				

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 24.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conferențiar.dr.Bădescu Delia	
Director de departament	Lector univ. dr. Voichița Gheoca	