

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	<i>Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport</i>
1.4. Domeniul de studiu	<i>Educație Fizică și Sport</i>
1.5. Ciclul de studii ¹	<i>Licență</i>
1.6. Specializarea	<i>Educație Fizică și Sportivă</i>

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Teoria și practica atletismului I</i>	Cod	FSTI.MFE.EFS.L.DO.1.2002.E-5.8
2.2. Titular activități de curs	<i>Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia</i>		
2.3. Titular activități practice	<i>Prof. asociat drd. Cuciorovschi Ligia</i>		
2.4. An de studiu ²	1	2.5. Semestrul ³	1
2.6. Tipul de evaluare ⁴			Examen
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	F

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>număr de ore pe săptămână</i>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2	-	-	-	2	4
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>total ore din planul de învățământ</i>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
28	-	-	-	28	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					69
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					56
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					125
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					5



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Nu este cazul
4.2. Competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, baza sportivă a ULBS

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

Număr de credite alocat disciplinei ¹⁸		5	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea limbajului specific atletismului, a conceptelor: școala atletismului, școala alergării, săriturii și aruncării; sistemul probelor atletice;	1
	CP2	Diferențiere între conținutul conceptelor de exerciții din școala atletismului și probele atletice, cu posibilitate de comunicare ulterioară în activitatea de profesor	1
	CP3	Aplicarea și transferul acestor concepte în rezolvarea de probleme în timpul orelor de educație fizică,	1
	CP4	Deprinderea de a executa demonstrativ (pentru activitatea didactică) sau regulamentar (pentru activitatea competițională) probele tehnice de atletism însușite.	1
6.2. Competențe transversale	CT1	Îndeplinirea eficientă a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive în clasele primare și gimnaziale.	0,5
6.3. Competențe digitale	CD 1 CD 2	1. Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă; 2. Utilizarea platformelor de tip e-learning.	0,5

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

7.1. Obiectivul general	Însușirea noțiunilor teoretice și practice de bază legate de tehnica probelor atletice, istoricul și evoluția atletismului, regulamentul probelor; dezvoltarea capacității de practicare a probelor atletice.
7.2. Obiectivele specifice	Studentii să fie capabili să utilizeze bazele teoretice și practice ale atletismului, în procesul specific de predare la clasele primare și gimnaziale.

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Bazele tehnicii alergărilor; exerciții de învățare	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	10
Verificare parțială	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Regulamentul și bazele tehnicii marșului	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Bazele tehnicii săriturilor; exerciții de învățare	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	10
Verificare parțială	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Bazele tehnicii probelor combinate	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2



		28
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²² / 8.2.b. Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Exerciții speciale din școala alergării; ștafete și jocuri de mișcare;	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
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;	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
Învățarea alergărilor de garduri (alergare cu ritm de trei pași); nu se notează;	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
Verificare practică – 50 m ASP ; 80m ASP; 800 m (fete), 1000 m (băieți);	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
Exerciții speciale din școala săriturii; ștafete și jocuri de mișcare;	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
Învățarea și consolidarea săriturii în înălțime cu pășire și cu răsturnare dorsală (fără notare);	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
Săritura în lungime cu 1 ½ pași; triplusalt – doar învățarea pașilor (nu se notează);	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
Exerciții din școala alergării și aruncării; ștafete și jocuri de mișcare	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
Aruncarea mingii de oină cu patru pași specifici (succesiunea învățării și consolidare).	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	4
Aruncarea greutății de pe loc și cu elan liniar (succesiunea învățării și consolidare.)	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	4
Aruncarea suliței cu 4 pași specifici (succesiunea învățării); nu se notează.	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
Verificare practică 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)	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
		28

9. Bibliografie

9.1. 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
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Gevat, C., „Atletism-istoric, tehnic, didactic”, Ed. Ovidius University Press”, Constanta 2005 Alexei, M. „Atletism tehnica probelor” Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

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, FR Atletism, Inspectoratul Școlar Județean.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁷
		Teste pe parcurs ²⁸ : probe practice	30 %	100 % (minim 5)	



11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teme de casă: referat	10 %		
		Alte activități ²⁹ : prezența la LP	20 %		
		Evaluare finală: test grilă	30 % (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		% (minim 5)	
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparatului, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	• Demonstrație practică		% (minim 5)	
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	• Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect		% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță ³⁰					

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: | 2 | _ | 7 | _ | / | 0 | _ | 9 | _ | / | 2 | _ | 0 | _ | 2 | _ | 4 | _ |

Data avizării în Departament: | 0 | _ | 2 | _ | / | 1 | _ | 0 | _ | / | 2 | _ | 0 | _ | 2 | _ | 4 | _ |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia	
Responsabil program de studii	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
Director Departament	Lector univ.dr. Ionuț Tăușan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

Str.

____, Sibiu, România
____.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 _____

Fax: +40 269 _____

E-mail: ____@ulbsibiu.ro



¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²² Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁷ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

³⁰ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.