

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Lucian Blaga din Sibiu</b>
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 <sup>1</sup>	<i>Licență</i>
1.6. Specializarea	<i>Educație Fizică și Sportivă</i>

### 2. Date despre disciplină

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

### 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
<b>2</b>	-	-	-	2	<b>4</b>
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 <sup>7</sup>
<b>28</b>	-	-	-	28	<b>56</b>
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>28</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>20</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>8</b>
Tutoriat <sup>9</sup>					<b>7</b>
Examinări <sup>10</sup>					<b>6</b>
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOS<sub>sem</sub>)</b>					<b>69</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>56</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOS<sub>sem</sub>)</b>					<b>125</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>5</b>



**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate<sup>17</sup>**

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

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

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

**8. Conținuturi**

<b>8.1. Curs<sup>20</sup></b>	<b>Metode de predare<sup>21</sup></b>	<b>Nr. ore</b>
Curs introductiv, prezentarea fișei disciplinei	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Obiective, conținut, sistem de organizare a atletismului.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Sistemul probelor atletice	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Istoric, evoluția atletismului pe plan mondial	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	3
Istoric, evoluția atletismului în România	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	3
Regulamentul probelor de alergări	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4



Regulamentul probelor de sărituri	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Regulamentul probelor de aruncări	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
		<b>28</b>
<b>8.2. Activități practice</b> (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	<b>Metode de predare</b>	<b>Nr. ore</b>
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
<b>Verificare practică</b> – 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
		<b>28</b>

## 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 programului<sup>26</sup>

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. <sup>27</sup>
11.4a Examen / Colocviu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)</li> </ul>	Teste pe parcurs <sup>28</sup> : probe practice	30 %	100 % (minim 5)	
		Teme de casă: referat	10 %		
		Alte activități <sup>29</sup> : prezența la LP	20 %		
		Evaluare finală: test grilă	30 % (min. 5)		
11.4b Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor</li> </ul>	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		% (minim 5)	
11.4c Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea aparatului, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstrație practică</li> </ul>		% (minim 5)	
11.4d Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului</li> <li>Evaluarea critică a unui proiect</li> </ul>		% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță <sup>30</sup>					

**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 |

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

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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



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

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

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> 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.)

<sup>13</sup> 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<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = 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

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

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

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

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

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