

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>Metodica predării atletismului în școală</i>	Cod	FSTI.MFE.EFS.L.SO.2.2002.E-5.11		
2.2. Titular activități de curs	<i>Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia</i>				
2.3. Titular activități practice	<i>Profesor asociat Cuciorovski Ligia</i>				
2.4. An de studiu ²	1	2.5. Semestrul ³	2	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	S		

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

6. Competențe specifice acumulate ¹⁷

Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸		5	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	<i>Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în însusirea și predarea deprinderilor motrice specifice atletismului, cuprinse în aria curriculară la ciclul primar și gimnazial</i>	1
	CP2	<i>Învățare și aplicarea metodicii predării următoarelor deprinderi motrice din atletism: 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, exerciții din școala alergării, aruncării;</i>	1
	CP3	<i>Formarea cunoștințelor și deprinderilor motrice necesare descrierii, explicării și demonstrării principalelor probe atletice precum și a celor cuprinse în succesiunea metodică a învățării lor;</i>	1
	CP4	<i>Formarea deprinderii de a conduce o lecție cu tematică din atletism sau părți ale acesteia.</i>	1
6.2. Competențe transversale	CT1	<i>Formarea abilităților psiho-pedagogice de predare a acestor probe atletice ca viitor profesor la școală sau la club sportiv de profil;</i>	0,5
6.3. Competențe digitale	CD 1 CD 2	<i>1. Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă; 2. Utilizarea platformelor de tip e-learning.</i>	0,5

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

7.1. Obiectivul general	<i>Învățarea noțiunilor teoretice de bază legate de metodică predării probelor atletice în școală; dezvoltarea capacității de explicare, demonstrare și practicare a probelor atletice Dezvoltarea calităților motrice (condiționale și coordinative) prin mijloace specifice atletismului</i>
7.2. Obiectivele specifice	<i>Studentii să fie capabili să utilizeze bazele teoretice și practico-metodice ale atletismului, în procesul specific de predare în lecția de educație fizică din ciclul primar și gimnazial.</i>

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Curs introductiv, prezentarea fișei disciplinei	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Inițierea în atletism – metodică predării exercițiilor din școala atletismului –școala alergării	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Metodică predării exercițiilor din școala săriturii	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2



Metodica predării exercițiilor din școala aruncării	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Bazele generale ale învățării tehnicii. Schema tip a predării tehnicii exercițiilor de atletism	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Elementele tehnice de atletism în lecția de educație fizică	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Predarea elementelor de atletism în lecția de EFS ciclul primar	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Predarea elementelor de atletism în lecția de EFS ciclul gimnazial	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
Metodica predării exercițiilor speciale din școala alergării; ștafete și jocuri de mișcare;	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
Exerciții pentru 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
Exerciții pentru învățarea alergărilor de garduri (alergare cu ritm de cinci și trei pași); nu se notează;	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	2
Verificare practică – se notează capacitatea de a descrie, explica și demonstra principalele exerciții pentru 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	6
Metodica predării exercițiilor speciale din școala săriturii; ștafete și jocuri de mișcare;	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	4
Învățarea și consolidarea săriturii în înălțime cu pășire și cu răsturnare dorsală (fără notare);	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	4
Exerciții pentru învățarea și consolidarea săriturii în lungime cu 1 ½ pași; triplusalt – doar învățarea pașilor (nu se notează);	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	4
Verificare practică – se notează capacitatea de a descrie, explica și demonstra principalele exerciții pentru învățarea și consolidarea fazelor specifice săriturii în lungime cu 1 ½ pași; elan, bătaie-desprindere, zbor și aterizare	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	4
		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. Alexandrescu, D, Ardelean, T., Tatu, T., - Atletism, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1983. Gevat, C., Larion, A., Lectii de atletism, Ovidius University Press, Constanța, 2003

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

Se realizează prin contacte periodice cu acestia in vederea analizei problemei. Disciplina corespunde standardelor generale ale domeniului; conținutul disciplinei este coroborat cu cerintele Ministerului Educației, FR Atletism, Inspectoratul Scolar Judetean.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practico - metodice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁸ :	40 %	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	10 %		
		Alte activități ²⁹ :	%		
		Evaluare finală:	50 % (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. Hășmașan 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

Str.

____, Sibiu, România
____.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 _____

Fax: +40 269 _____

E-mail: ____@ulbsibiu.ro



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.)

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.