

## 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                       | Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport |
| 1.4. Domeniul de studiu                | Educație Fizică și Sport                                                |
| 1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>     | Licență                                                                 |
| 1.6. Specializarea                     | Sport și Performanță Motrică                                            |

### 2. Date despre disciplină

|                                       |                                          |                                                     |                                |
|---------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei            | Metodica predării atletismului în școală | Cod                                                 | FSTI.MFE.SPM.L.SO.2.2002.E-5.9 |
| 2.2. Titular activități de curs       | Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia      |                                                     |                                |
| 2.3. Titular activități practice      | Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia      |                                                     |                                |
| 2.4. An de studiu <sup>2</sup>        | 1                                        | 2.5. Semestrul <sup>3</sup>                         | 2                              |
| 2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>   | Examen                                   |                                                     |                                |
| 2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup> | O                                        | 2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup> | S                              |

### 3. Timpul total estimat

|                                                                                                |                |                  |                |            |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------------|------------|--------------------|
| 3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână                |                |                  |                |            |                    |
| 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 – total ore din planul de învățământ       |                |                  |                |            |                    |
| 3.2.a.Curs                                                                                     | 3.2.b. Seminar | 3.2.c. Laborator | 3.2.d. Proiect | 3.2.e Alte | Total <sup>7</sup> |
| 28                                                                                             | -              | -                | -              | 28         | 56                 |
| Distribuția fondului de timp pentru studiu individual <sup>8</sup>                             |                |                  |                |            | 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 <sup>9</sup>                                                                          |                |                  |                |            | 7                  |
| Examinări <sup>10</sup>                                                                        |                |                  |                |            | 6                  |
| 3.3. Total ore alocate studiului individual <sup>11</sup> (NOSI <sub>sem</sub> )               |                |                  |                |            | 69                 |
| 3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD <sub>sem</sub> )                                 |                |                  |                |            | 56                 |
| 3.5. Total ore pe semestru <sup>12</sup> (NOAD <sub>sem</sub> + NOSI <sub>sem</sub> )          |                |                  |                |            | 125                |
| 3.6. Nr ore / ECTS                                                                             |                |                  |                |            | 25                 |
| 3.7. Număr de credite <sup>13</sup>                                                            |                |                  |                |            | 5                  |

**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>Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în însusirea și predarea deprinderilor motrice specifice atletismului</i>                                                                                                                                                                                                                   |   | <b>1</b>                                        |
|                                                    | 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> |   | <b>1</b>                                        |
|                                                    | 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>                                                                                                                                              |   | <b>1</b>                                        |
|                                                    | CP4          | <i>Formarea deprinderii de a conduce o lecție cu tematică din atletism sau părți ale acesteia.</i>                                                                                                                                                                                                                                                   |   | <b>1</b>                                        |
| <b>6.2. Competențe transversale</b>                | CT1          | <i>Formarea abilităților psiho-pedagogice de predare a acestor probe atletice ca viitor profesor la școală sau la club sportiv de profil;</i>                                                                                                                                                                                                        |   | <b>0,5</b>                                      |
| <b>6.3. Competențe digitale</b>                    | CD 1<br>CD 2 | <i>1. Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă;<br/>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>Învățarea noțiunilor teoretice de bază legate de metodică predării probelor atletice în școală; dezvoltarea capacității de explicare, demonstrare și practicare a probelor atletice<br/>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 pregătire a copiilor și juniorilor pentru sportul de performanță.</i>                                                                                                    |

**8. Conținuturi**

| <b>8.1. Curs</b> <sup>20</sup>                                                                   | <b>Metode de predare</b> <sup>21</sup>                     | <b>Nr. ore</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|
| 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 | 3              |
| Metodică predării exercițiilor din școala săriturii                                              | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 3              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                       |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------|
| Metodica predării exercițiilor din școala aruncării                                                                                                                                                                                                                                                      | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții            | 4              |
| Bazele generale ale învățării tehnicii. Schema tip a predării tehnicii exercițiilor de atletism                                                                                                                                                                                                          | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții            | 4              |
| Elementele tehnice de atletism în lecția de educație fizică                                                                                                                                                                                                                                              | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții            | 4              |
| 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            | 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> |
| 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              |
| <b>Verificare practică</b> – se notează capacitatea de a descrie, explica și demonstra principalele exerciții pentru <b>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;</b> | 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              |
| <b>Verificare practică</b> – se notează capacitatea de a descrie, explica și demonstra principalele exerciții pentru <b>învățarea și consolidarea fazelor specifice săriturii în lungime cu 1 ½ pași; elan, bătaie-desprindere, zbor și aterizare</b>                                                    | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 4              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                       | <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.<br>Alexandrescu, D, Ardelean, T., Tatu, T., - Atletism, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1983.<br>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 programului<sup>26</sup>

Se realizeaza prin contacte periodice cu acestia in vederea analizei problemei. Disciplina corespunde standardelor generale ale domeniului; continutul 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. <sup>27</sup> |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|--------------------|
| 11.4a<br>Examen / Colocviu                       | • Cunoștințe teoretice și practico - metodice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)                                                                    | Teste pe parcurs <sup>28</sup> :                                                                 | 40 %          | 100 % (minim 5)              |                    |
|                                                  |                                                                                                                                                                    | Teme de casă:                                                                                    | 10 %          |                              |                    |
|                                                  |                                                                                                                                                                    | Alte activități <sup>29</sup> :                                                                  | %             |                              |                    |
|                                                  |                                                                                                                                                                    | Evaluare finală:                                                                                 | 50 % (min. 5) |                              |                    |
| 11.4b<br>Seminar                                 | • Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor                                                                                                             | Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)                   |               | % (minim 5)                  |                    |
| 11.4c<br>Laborator                               | • Cunoașterea aparaturii, 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<br>• Evaluarea critică a unui proiect |               | % (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 |

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

<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

Str.

\_\_\_\_, Sibiu, România  
\_\_\_\_.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 \_\_\_\_\_

Fax: +40 269 \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_@ulbsibiu.ro

<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> Linile 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)

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

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) |
|---------------------|------|-------------------|
| Licentă             | 2    | 1                 |
| Master              | 2,5  | 1,5               |
| Licentă 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 problematicei 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.