

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

### 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            | Bazele generale ale atletismului    | Cod                                                 | FSTI.MFE.SPM.L.DS.1.2002.E-5.7 |
| 2.2. Titular activități de curs       | Conf. univ. dr. Bădescu Delia       |                                                     |                                |
| 2.3. Titular activități practice      | Asistent univ. dr. Stanciu Cristian |                                                     |                                |
| 2.4. An de studiu <sup>2</sup>        | 1                                   | 2.5. Semestrul <sup>3</sup>                         | 1                              |
| 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> | DS                             |

### 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. Rezultate ale învățării<sup>17</sup>**

| Numărul de credite alocate disciplinei: 5 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |                                              |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Rezultatele învățării                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     | Repartizare credite pe rezultatele învățării |
| Nr. crt.                                  | Cunoștințe                                                                                                                                                                                            | Aptitudini                                                                                                                                  | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                       |                                              |
| RÎ 1                                      | Studentul cunoaște și aplică exercițiile de bază din școala atletismului (alergări, sărituri, aruncări), demonstrând înțelegerea corectă a succesiunii metodice de predare și consolidare a acestora. | Execută corect tehnica exercițiilor din școala atletismului (alergare, săritură și aruncare), conform cerințelor metodice și regulamentare. | Demonstrează responsabilitate în respectarea cerințelor de siguranță și disciplină în cadrul activităților practice, atât individual, cât și în echipă.             | 2                                            |
| RÎ 2                                      | Studentul cunoaște și respectă regulamentul probelor atletice și adaptează exercițiile specifice în funcție de categoria de probă și nivelul sportivilor.                                             | Analizează și evaluează propriile performanțe și ale colegilor în probele atletice, utilizând criteriile tehnico-tactice și de barem.       | Manifestă autonomie în organizarea și conducerea unor secvențe practice de predare a elementelor atletice, adaptând exercițiile în funcție de nivelul colectivului. | 3                                            |

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

|                            |                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1. Obiectivul general    | <i>Înșușirea 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**

| 8.1. Curs <sup>18</sup>                                   | Metode de predare <sup>19</sup>                            | Nr. ore |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------|
| 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>20</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>21</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>22</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>23</sup> )                                                                   | <b>Metode de predare</b>                                              | <b>Nr. ore</b> |
| <b>Exerciții speciale din școala alergării; ștafete și jocuri de mișcare;</b>                                                                                                                                                              | 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; noțiuni de regulament                                         | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 2              |
| Învățarea alergărilor de garduri (alergare cu ritm de trei pași); nu se notează; noțiuni de regulament                                                                                                                                     | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 2              |
| <b>Verificare practică – 50 m ASP ; 80m ASP; 800 m (fete), 1000 m (băieți);</b>                                                                                                                                                            | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 2              |
| <b>Exerciții speciale din școala săriturii; ștafete și jocuri de mișcare;</b>                                                                                                                                                              | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 2              |
| Învățarea și consolidarea săriturii în înălțime cu pășire și cu răsturnare dorsală (fără notare); noțiuni de regulament                                                                                                                    | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 2              |
| Săritura în lungime cu 1 ½ pași; triplusalt – doar învățarea pașilor (nu se notează); noțiuni de regulament;                                                                                                                               | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 2              |
| <b>Exerciții din școala alergării și aruncării; ștafete și jocuri de mișcare</b>                                                                                                                                                           | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 2              |
| Aruncarea mingii de oină cu patru pași specifici (succesiunea învățării și noțiuni de regulament                                                                                                                                           | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 4              |
| Aruncarea greutății de pe loc și cu elan linar - succesiunea învățării și consolidare și noțiuni de regulament                                                                                                                             | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 2              |
| Aruncarea sulitei cu 4 pași specifici (succesiunea învățării și ; noțiuni de regulament ); nu se notează.                                                                                                                                  | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 2              |
| <b>Mini-competiție aplicativă cu respectarea regulamentului: alergare – săritură – aruncare</b>                                                                                                                                            | Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu | 2              |
| <b>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)</b> | 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<br>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>24</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>25</sup> |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|------------------------------|--------------------|
| 11.4a Examen / Colocviu | • Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) | Teste pe parcurs <sup>26</sup> : probe practice | 30 %          | 100 % (minim 5)              |                    |
|                         |                                                                                      | Teme de casă: referat                           | 10 %          |                              |                    |
|                         |                                                                                      | Alte activități <sup>27</sup> : prezența la LP  | 20 %          |                              |                    |
|                         |                                                                                      | Evaluare finală: test grilă                     | 30 % (min. 5) |                              |                    |
| 11.4b Seminar           | • Frecvența/relevanța                                                                | Evidența intervențiilor, portofoliu de          |               | % (minim 5)                  |                    |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |             |  |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
|                                                  | intervențiilor sau răspunsurilor                                                                                                                                                                                   | lucrări (referate, sinteze științifice)                                                                                                              |             |  |
| 11.4c<br>Laborator                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea aparaturii, 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>28</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: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

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

<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> 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) |
|---------------------|------|-------------------|
| Licență             | 2    | 1                 |
| Master              | 2,5  | 1,5               |
| Licență lb. străină | 2,5  | 1,25              |

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatorii 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> Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

<sup>18</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>19</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>20</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

<sup>21</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment

<sup>22</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>23</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>24</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>25</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>26</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>27</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.

<sup>18</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>19</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>20</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>21</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>22</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>23</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>24</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>25</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>26</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>27</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>28</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.