

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 ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica atletismului		Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.2.2002.E-5.1	
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Bădescu Delia				
2.3. Titular activități practice	Conf. univ. dr. Bădescu Delia				
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		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 ⁷
28	-	-	-	28	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					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 individual ¹¹ (NOSI _{sem})					69
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD _{sem})					56
3.5. Total ore pe semestru ¹² (NOAD _{sem} + NOSI _{sem})					125
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					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. Rezultate ale învățării¹⁷

Numărul de credite alocate disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Cunoașterea tehnicii de bază a alergărilor, săriturilor și aruncărilor; a metodelor de predare în atletism; desfășurarea orei de educație fizică cu teme din atletism, în ciclurile primar și gimnazial.	Capacitatea de a demonstra și explica corect tehnica exercițiilor de bază din atletism și de a aplica metode eficiente de predare adaptate nivelului elevilor din învățământul primar și gimnazial.	Pregătirea riguroasă și corectă a lecțiilor practice, monitorizarea atentă a progresului și adaptarea independentă a metodelor de predare	2
RÎ 2	Cunoașterea structurii de bază, a dinamicii și metodelor utilizate în ora de educație fizică cu teme din atletism, din ciclul primar, gimnazial	Studentul va demonstra capacitatea de a observa locul atletismului în ora de educație fizică din ciclul gimnazial, primar; formulând reflecții scrise argumentate cu privire la comportamentul elevilor, strategiile profesorului și contextul didactic observat	Asumarea responsabilității completării riguroase a portofoliului metodic; Implicare activă și inițiativă în procesul de învățare practică; capacitatea de autoevaluare și formulare a propriilor concluzii	3

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 pregătire a copiilor și juniorilor pentru sportul de performanță.</i>

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Curs introductiv, prezentarea fișei disciplinei	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Inițierea în atletism – metodică predării exercițiilor din școala atletismului – școala alergării	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Metodică predării exercițiilor din școala săriturii	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Metodică predării exercițiilor din școala aruncării	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Bazele generale ale învățării tehnicii. Schema tip a predării tehnicii exercițiilor de atletism	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Elementele tehnice de atletism în lecția de educație fizică	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Predarea elementelor de atletism în lecția de EFS ciclul primar	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Predarea elementelor de atletism în lecția de EFS ciclul gimnazial	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Inițiere în observarea și analiza lecțiilor de educație fizică din învățământul gimnazial		20
		28
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹)	Metode de predare	Nr. ore



8.2.c. Proiect ²² / 8.2.d. Alte act.practice ²³)		
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., Lecții de atletism, Ovidius University Press, Constanta, 2003

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁴

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

11. Evaluare					
Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁵
11.4a Examen / Colocviu	Cunoștințe teoretice și practico - metodice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁶ :	40 %	100 % (minim 5)	
		Teme de casă/portofoliu practică:	40 %		
		Alte activități ²⁷ :	%		
		Evaluare finală:	20 % (min. 5)		
11.4b Seminar	Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		% (minim 5)	
11.4c 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 - Evaluarea critică a unui proiect		% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță ²⁸					

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

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

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.)

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

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

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

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

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

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

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

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

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

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁴ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

²⁶ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁷ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

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