

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	ATLETISM - TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cărbăș Ionică						
2.3 Titularul activităților de seminar	Cd. asoc. dr. Gușe Veronica						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD
2.8 Codul disciplinei	YLR0020						

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	44				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Fundamentele atletismului, Atletism – tehnica probelor
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Să poată demonstra elemente tehnice specifice atletismului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală sport UEM, Stadion Atletism

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară: <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea noțiunilor privind metodica predării atletismului - cunoașterea mijloacelor specifice predării atletismului - aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive - elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă): <ul style="list-style-type: none"> - definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportivă, specifice programului de studii
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea lecției de educație fizică cu teme din atletism

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și înțelegerea (cunoașterea și înțelegerea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) din punct de vedere tehnic a predării și învățării probelor atletice cerute de educația fizică școlară, de realizare a programei școlare la disciplina atletism.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea deprinderii: de a alerga, a sări și a arunca. • Realizarea de competențe în vederea practicării independente în timpul liber a activitatilor atletice și sportive.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Generalități. Tehnica probelor	Curs interactiv	2 ore
2. Tehnica exercițiilor din școala alergării	Curs interactiv	2 ore
3. Tehnica exercițiilor din școala săriturii	Curs interactiv	2 ore
4. Tehnica exercițiilor din școala aruncării	Curs interactiv	2 ore
5. Tehnica alergărilor de viteză	Curs interactiv	2 ore
6. Tehnica alergărilor de garduri	Curs interactiv	2 ore
7. Tehnica alergărilor de rezistență	Curs interactiv	2 ore
8. Tehnica alergărilor de obstacole	Curs interactiv	2 ore
9. Tehnica alergărilor de ștafetă	Curs interactiv	2 ore
10. Tehnica săriturilor în lungime	Curs interactiv	2 ore

11. Tehnica săriturilor în înălțime	Curs interactiv	2 ore
12. Tehnica aruncărilor de tip azvârlit	Curs interactiv	2 ore
13. Tehnica aruncărilor de tip împins	Curs interactiv	2 ore
14. Tehnica aruncărilor de tip lansat	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie

1. Cărăbaș I, Atletism - metodică predării, Editura Eurobit, 2012
2. Cărăbaș Ionică, Metodică predării atletismului în școală, Editura Eurobit, 2014
3. FRA. Regulamentul concursurilor de atletism. București, 2002
4. Tatu, T., și colab., Atletism - note de curs, Editura Fundației România de Măine, București, 1996
5. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., Atletism, Tipografia Universității de Vest, Timișoara, 1997
6. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., Atletism – metodică predării, Tipografia Universității de Vest, Timișoara, 1998
7. Stoica M., Ivan C., 2011, Didactica predării atletismului, Editura Discobolul, București

8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Tehnica exercițiilor din școala alergării	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
2. Tehnica exercițiilor din școala săriturii	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
3. Tehnica exercițiilor din școala aruncării	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
4. Tehnica alergărilor de viteză	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
5. Tehnica alergărilor de garduri	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
6. Tehnica alergărilor de rezistență	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
7. Tehnica alergărilor de obstacole	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
8. Tehnica alergărilor de ștafetă	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
9. Tehnica săriturilor în lungime	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
10. Tehnica săriturilor în înălțime	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
11. Tehnica aruncărilor de tip azvârlit	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
12. Tehnica aruncărilor de tip împins	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
13. Tehnica aruncărilor de tip lansat	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore
14. Verificarea nivelului de însușire a cunoștințelor	Probe de control	2 ore

Bibliografie

1. Cărăbaș I, Atletism - metodică predării, Editura Eurobit, 2012
2. Cărăbaș Ionică, Metodică predării atletismului în școală, Editura Eurobit, 2014
3. FRA. Regulamentul concursurilor de atletism. București, 2002
4. Tatu, T., și colab., Atletism - note de curs, Editura Fundației România de Măine, București, 1996
5. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., Atletism, Tipografia Universității de Vest, Timișoara, 1997
6. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., Atletism – metodică predării, Tipografia Universității de Vest, Timișoara, 1998
7. Stoica M., Ivan C., 2011, Didactica predării atletismului, Editura Discobolul.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, cluburi sportive școlare, licee și școli generale).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea nivelului de cunoștințe teoretice	Scris	70%
10.5 Lucrări practice	Cunoștințele practice	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• prezența la cursuri în proporție de 50% și de 100 % la lucrări practice• promovarea probelor practice specifice (minim nota 5)• cunoștințe teoretice de nota 5 la examenul teoretic.			

21.04.2022

Semnătura titularului de curs
Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică

Semnătura titularului de seminar
Cd. asoc. dr. Gușe Veronica

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Baciu Alin