

## 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)	<b>BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică						
2.3 Titularul activităților de LP	Cd. asoc. dr. Gușe Veronica						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF
2.8 Codul disciplinei	YLR0009						

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
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	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală sport UEM, Stadion Atletism

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoașterea noțiunilor privind tehnica probelor atletice</li> <li>- cunoașterea mijloacelor specifice însușirii tehnicii probelor atletice</li> <li>- identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport</li> </ul> </li> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă):             <ul style="list-style-type: none"> <li>- conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv</li> <li>- definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii</li> <li>- identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive</li> </ul> </li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea de activități de educație fizică și sportivă</li> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- asimilarea cunoștințelor privind practicarea independentă a exercițiilor de atletism</li> </ul> </li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizarea studenților cu domeniul teoretic al atletismului ca sport și ca ansamblu de deprinderi sportive specifice disciplinei</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și utilizarea corectă a termenilor specifici atletismului;</li> <li>• Cunoașterea istoriei și a evoluției atletismului ca sport;</li> <li>• Cunoașterea și înțelegerea rolului și a importanței atletismului ca ansamblu de deprinderi de bază și specifice în formarea competențelor elevilor în învățământul preuniversitar;</li> <li>• Cunoașterea, înțelegerea și formarea corectă a deprinderilor de bază ale atletismului în vederea formării competențelor profesionale ale studenților.</li> </ul>

## 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, (2012), Atletism - metodică predării, Editura Eurobit, Timișoara
2. Cărăbaș I, (2014), Metodica predării atletismului în școală, Editura Eurobit, Timișoara
3. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1997), Atletism, Tipografia Universității de Vest, Timișoara
4. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1998), Atletism – metodică predării, Tipografia Universității de Vest, Timișoara

8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Structuri de exerciții pentru însușirea tehnicii pasului alergător de viteză	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Structuri de exerciții pentru însușirea tehnicii startului de jos	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Structuri de exerciții pentru dezvoltarea vitezei	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Structuri de exerciții pentru însușirea tehnicii pasului alergător de rezistență	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Structuri de exerciții pentru dezvoltarea rezistenței	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Structuri de exerciții pentru însușirea fazelor săriturii în lungime	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Structuri de exerciții pentru însușirea tehnicii săriturii în lungime cu un pas și jumătate	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Structuri de exerciții pentru însușirea tehnicii săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Structuri de exerciții pentru însușirea tehnicii aruncării mingii de oină	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Structuri de exerciții pentru însușirea tehnicii aruncării greutății	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Structuri de exerciții pentru însușirea tehnicii aruncării discului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Structuri de exerciții pentru însușirea tehnicii alergărilor de garduri	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
13. Structuri de exerciții pentru însușirea tehnicii alergărilor de ștafetă	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. Verificarea nivelului de însușire a tehnicii probelor atletice.	Evaluare	2 ore

#### Bibliografie

1. Cărăbaș I, (2012), Atletism - metodică predării, Editura Eurobit, Timișoara
2. Cărăbaș I, (2014), Metodica predării atletismului în școală, Editura Eurobit, Timișoara
3. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1997), Atletism, Tipografia Universității de Vest, Timișoara
4. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1998), Atletism – metodică predării, Tipografia Universității de Vest, Timișoara

## 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 însușire a cunoștințelor teoretice	Scris	70%
10.5 Lucrări practice	Cunoștințele practice	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• prezența la cursuri în proporție de 50% și de 100 % la lucrări practice</li><li>• promovarea probelor practice specifice</li><li>• cunoștințe teoretice de nota 5 la examenul teoretic.</li></ul>			

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. Baci Alin