

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
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 (la Reșița)

### 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	Ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					1
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

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

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

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>• Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;</li> <li>• Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>• Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> <li>• Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul teoretic al atletismului ca sport și ca ansamblu de deprinderi sportive specifice disciplinei
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. Scurt istoric	Curs interactiv	o oră
2. Particularitățile atletismului.	Curs interactiv	o oră
3. Școala alergării	Curs interactiv	4 ore
4. Școala săriturii	Curs interactiv	4 ore
5. Școala aruncării	Curs interactiv	4 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. Cărăbaș I, (2023), Bazele generale ale atletismului, Note de curs
4. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1997), Atletism, Tipografia Universității de Vest, Timișoara
5. 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. Școala alergării: <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare ușoară;</li> <li>- alergare în tempo moderat uniform;</li> <li>- alergare pe teren variat;</li> <li>- alergare cu joc de glezne;</li> <li>- alergare cu genunchii sus;</li> <li>- alergare cu pendularea gambelor înapoi și înainte;</li> <li>- alergare accelerată;</li> <li>- alergare ritmată (“alergare cu ritm de 3 pași, 5 pași ... peste obstacole joase”).</li> <li>- startul de sus</li> <li>- startul de jos</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
2. Evaluare pe parcurs	Verificarea nivelului de însușire a elementelor din școala alergării	2 ore
3. Școala săriturii: <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificarea piciorului îndemânatic;</li> <li>- formarea deprinderii de a sări cu efectuarea bătăi pe un picior (desprindere unilaterală);</li> <li>- formarea deprinderii de bătaie eficientă;</li> <li>- formarea deprinderii de angrenare a segmentelor libere, (a brațelor și a piciorului liber) pentru creșterea „forței de avântare” ce ușurează efortul de desprindere și mărește amplitudinea săriturii;</li> <li>- formarea și perfecționarea îndemânării și a echilibrului în faza de zbor;</li> <li>- formarea deprinderii de aterizare elastică, controlată și amortizată;</li> <li>- formarea și consolidarea ritmului de alergare pe elan;</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
4. Evaluare pe parcurs	Verificarea nivelului de însușire a elementelor din școala săriturii	2 ore
5. Școala aruncării: <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea deprinderii de a arunca obiecte la distanță prin azvârlire, împingere și lansare;</li> <li>- formarea capacității de angrenare treptată în aruncare a întregului corp, prin acțiunea membrelor inferioare, a trunchilui și a brațelor;</li> <li>- dezvoltarea capacității de accelerare a acțiunii de aruncare;</li> <li>- formarea capacității de a păstra controlul bilateral în timpul efortului final;</li> <li>- formarea capacității de a depăși obiectul, avansând partea inferioară a corpului în raport cu partea superioară;</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
6. Evaluare pe parcurs	Verificarea nivelului de însușire a elementelor din școala aruncării	2 ore

7. Dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
<b>Bibliografie</b> 1. Cărăbaș I, (2012), Atletism - metodică predării, Editura Eurobit, Timișoara 2. Cărăbaș I, (2014), Metodică predării atletismului în școală, Editura Eurobit, Timișoara 3. Cărăbaș I, (2023), Bazele generale ale atletismului, Note de curs 4. Mihăilescu, Liliana, Mihăilescu, Nicolae (2006) – Atletism în sistemul educațional, Editura Universității din Pitești. 5. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1997), Atletism, Tipografia Universității de Vest, Timișoara 6. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1998), Atletism – metodică predării, Tipografia Universității de Vest, Timișoara 7. Rață, G., Rață (2006) – Atletism- tehnică, metodică, regulament, Editura Alma Mater, Bacău.		

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, cluburi sportive școlare, licee și școli generale).</li> </ul>
--

### **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%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<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 minimum nota 5 la examenul teoretic.</li> </ul>			

Data completării: 18.06.2024	Semnătura titularului de curs Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică	Semnătura titularului de seminar
Data avizării:	Responsabil program Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică	Director departament Conf. univ. dr. Marius Alin Baci