



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD  
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR  
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070  
<http://www.uav.ro>; e-mail: [rectorat@uav.ro](mailto:rectorat@uav.ro)  
Operator de date cu caracter personal nr.2929

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAD4O13 Teoria și practica atletismului
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Dulceanu Corina Ramona
2.3. Asistent	doctor Dulceanu Corina Ramona
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	5

3.4.6. Alte activități ...	24
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	5

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

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

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

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală curs, videoproiector
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Stadion de atletism, sală de sport
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

#### 6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<b>Cp 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic (2 credite)</b> <b>Cp 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1 credit)</b>
6.2. Competențe transversale	<b>Ct 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (2 credite)</b>

#### 7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>Cunoașterea și capacitatea de explicare a conținutului atletismului (componenta fizică, tehnică, tactică, psihologică și teoretică). Cunoașterea noțiunilor de bază ale componentei biologice.</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>Progresul în achiziționarea de competențe și cunoștințe practico-metodice;</b> <b>Capacitatea de a elabora structuri de exerciții, sisteme de acționare, programe pentru componentele atletismului, cu referire la copii și juniori;</b> <b>Creșterea responsabilității față de integrarea în mediul profesional și social</b>

#### 8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Bazele fizice ale mișcării. Parametrii mișcării. Forțele care acționează asupra corpului. 2. Succesiunea generală a învățării exercițiilor de atletism. Inițierea în atletism. 3. Bazele generale ale tehnicii alergării. Deprinderea de alergare. Parametrii pasului alergător. Structura pasului alergător. Oscilațiile corpului în alergare. 4. Probele de alergări. Alergarea de semifond, fond și mare fond. Tehnica probei. Metodica predării alergării de rezistență. Prevederile regulamentului de concurs. 5. Alergarea de cros. Tehnica probei. Metodica predării alergării de cros. Prevederile regulamentului de concurs. 6. Alergarea de viteză. Tehnica probei. Metodica predării alergării de viteză. Prevederile regulamentului de concurs. 7. Alergarea de garduri. Tehnica probei. Metodica predării alergării de garduri. Prevederile regulamentului de concurs. 8 Alergarea de ștafetă. Tehnica	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	Fiecare temă de curs are alocate 2 ore

<p>probei. Metodica predării alergării de ștafetă. Prevederile regulamentului de concurs. 9. Bazele generale ale tehnicii săriturilor. Deprinderea de săritură. Elanul la săriturile din atletism. Bătaia, zborul și aterizarea la săriturile din atletism. 10. Probele de sărituri. A. Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor. Tehnica probei. Metodica predării săriturii în lungime. Prevederile regulamentului de concurs. B. Săritura în înălțime cu răsturnare dorsală. Tehnica probei. Metodica predării săriturii în înălțime. Prevederile regulamentului de concurs. 11. Bazele generale ale tehnicii aruncărilor. Deprinderea de aruncare. Factorii determinanți ai lungimii unei aruncări. Structura tehnică a aruncărilor. 12. Probele de aruncări. A. Aruncarea mingii de oină. Tehnica probei. Metodica predării aruncării mingii de oină. B. Aruncarea greutății cu elan liniar (prin săltare). Tehnica probei. Metodica predării aruncării greutății. Prevederile regulamentului de concurs. 13. Reperetele generale ale antrenamentului sportiv la atletism. Activitatea de selecție a copiilor și a juniorilor la atletism. Lecția de antrenament. Particularitățile pregătirii copiilor la atletism. 14. Calitățile motrice în atletism. Viteza, forța, rezistența.</p>		
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barbu C., Stoica M., 2000, Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică, Edit. Printech, București;</li> <li>2. Dulceanu C., 2014, Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad</li> <li>3. Dulceanu, C., 2021, Note de curs, ediție revizuită (suport electronic);</li> <li>4. Galea, I., 2009, Bazele atletismului, Editura Universității Aurel Vlaicu Arad;</li> <li>5. Stoica, M., 2000, Capacitățile motrice în atletism, Editura Printech, București;</li> <li>6. Țifrea, C., 2002, Teoria și metodica atletismului, Editura Daveco, București;</li> <li>7. M. Alexei, 2005, Atletism Tehnica probelor, Editura Presa universitară;</li> <li>8. M. Alexei, 2006, Metodica învățării probelor atletice, Editura Napoca Star;</li> <li>9. M. Alexei, 2006, Monografia probelor de sprint și garduri, Editura Napoca Star;</li> <li>10. V. Bogdan, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism, Editura U.B.B. Cluj-Napoca;</li> </ol>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
<p>1. Obișnuirea organismului cu efortul fizic. 2. Creșterea capacității de efort a organismului. 3. Bazele tehnicii alergărilor. 4. Învățarea și consolidarea tehnicii alergărilor de semifond și fond, tehnica alergării, startul din picioare, lansarea de la start, alergarea pe parcurs, sprintul final și sosirea. 5. Alergările de cros. 6. Alergările de viteză, startul de jos, lansarea de la start, alergarea pe parcurs, sosirea, particularitățile tehnice ale alergării pe 200 m și 400 m. 7. Alergarea de garduri, tehnica probei. 8. Tehnica alergării de ștafetă. 9. Bazele tehnicii săriturilor. Săritura în lungime cu 1 1/2 pași în aer. 10. Săritura în înălțime cu răsturnare dorsală. 11. Bazele tehnicii probelor de aruncări. Aruncarea mingii de oină. 12. Aruncarea greutății. 13. Testări finale. 14. Testări finale.</p>	Explicație, demonstrație	Fiecare temă de lucrări practice are alocate 2 ore
<p>8.6 Bibliografie Laborator</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barbu C., Stoica M., 2000, Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică, Edit. Printech, București;</li> <li>2. Dulceanu C., 2014, Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad</li> <li>3. Dulceanu, C., 2021, Note de curs, ediție revizuită (suport electronic);</li> <li>4. Galea, I., 2009, Bazele atletismului, Editura Universității Aurel Vlaicu Arad;</li> <li>5. Stoica, M., 2000, Capacitățile motrice în atletism, Editura Printech, București;</li> <li>6. Țifrea, C., 2002, Teoria și metodica atletismului, Editura Daveco, București;</li> <li>7. M. Alexei, 2005, Atletism Tehnica probelor, Editura Presa universitară;</li> <li>8. M. Alexei, 2006, Metodica învățării probelor atletice, Editura Napoca Star;</li> <li>9. M. Alexei, 2006, Monografia probelor de sprint și garduri, Editura Napoca Star;</li> <li>10. V. Bogdan, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism, Editura U.B.B. Cluj-Napoca;</li> </ol>		

8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

**9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)**

**Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Naționale, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.**

**10. Evaluare (acolo unde este cazul)**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	<b>Susținerea de referate, Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale</b>	Evaluare orală Evaluare scrisă	70 %
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	<b>Participare activă la ore; Dispoziție la efort fizic și intelectual; Echipament adecvat; Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.</b>	Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; Evaluare continuă pe parcursul activității; Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	30%
10.4. Proiect			
<p>10.5 Standard minim de performanță</p> <p><b>Descrierea, din punct de vedere biomecanic și demonstrarea corectă din punct de vedere tehnic a unui element athletic: startul de jos, alergarea de garduri sau săritura în înălțime cu răsturnare dorsală.</b></p>			

Titular  
doctor Dulceanu Corina  
Ramona

Asistent  
doctor Dulceanu Corina  
Ramona

DIRECTOR DEPARTAMENT  
Conf.univ.dr. Corina Ramona  
Dulceanu

DECAN  
Prof. univ. dr. Vasile Liviu  
ANDREI