



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
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 | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5. Anul universitar | 2021-2022 |
| 1.6. Ciclul de studii | Master |
| 1.7. Specializarea / Programul de studii | Sport și Performanță Motrică |
| 1.8. Forma de învățământ | Învățământ cu frecvență (IF) |

2. Date despre Disciplină

| | |
|------------------------------|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei | BmCA4017 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – ATLETISM |
| 2.2. Titular Plan învățământ | doctor Dulceanu Corina Ramona |
| 2.3. Asistent | doctor Marconi Roberto Gabriel |
| 2.4. Anul de studiu | 2 |
| 2.5. Semestrul | 2 |
| 2.6. Tipul de evaluare | ES |
| 2.7. Regimul disciplinei | Op |

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 | 1 |
| 3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână | 3 |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ | 56 |
| 3.5. Ore de curs pe semestru | 14 |
| 3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru | 42 |
| Distribuția fondului de timp [Ore] | |
| 3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 30 |
| 3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 30 |
| 3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | 30 |
| | |

| | |
|----------------------------------|-----|
| 3.4.4. Tutoriat | 14 |
| 3.4.5. Examinări | 10 |
| 3.4.6. Alte activități ... | 30 |
| 3.7. Total ore studiu individual | 144 |
| 3.8. Total ore pe semestru | 56 |
| 3.9. Numărul de credite | 8 |

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 | |
| 5.2. Condiții de desfășurare a seminarului | |
| 5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului | Sală de sport, teren de atletism |
| 5.4. Condiții de desfășurare a proiectului | |

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

| | |
|---------------------------------|---|
| 6.1. Competențe profesionale | CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. 2 credite CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport. 2 credite CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. 2 credite |
| 6.2. Competențe transversale | CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție. 1 credit CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. 1 credit |

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

| | |
|--|--|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor predării atletismului în vederea perfecționării dezvoltării fizice generale și specifice; |
| 7.2. Obiectivele specifice | Însușirea și consolidarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor predării atletismului ca mijloc important al educației fizice școlare. |

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

| 8.1 Conținut Curs | Metode de predare | Observații |
|--|-----------------------|--|
| 1. Particularități și priorități în predarea atletismului în școală. Particularitățile morfofuncționale ale elevilor de ciclu primar și gimnazial. 2. Școala atletismului: școala mersului, școala alergării, școala săriturii, școala aruncării. Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor atletice: alergări, sărituri, aruncări. 3. Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de alergări: tehnica alergărilor de semifond, fond și teren variat. Caracteristici tehnice ale fazelor la probele de alergări de semifond, fond și teren variat 4. Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de alergări: tehnica alergărilor de sprint, garduri, ștafetă 5. Principii de bază pentru realizarea pregătirii fizice generale cu metode și mijloace din atletism. 6. Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de sărituri: tehnica | Prelegere interactivă | Fiecare temă de curs are alocate 2 ore |

| | | |
|--|----------------------------|---|
| săriturii în înălțime cu pășire și cu răsturnare dorsală, tehnica săriturii în lungime, triplusalt. 7. Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de aruncări: aruncarea mingii de oină, aruncarea suliței, aruncarea greutății. Regulamentul probelor și competițiilor atletice - organizare, desfășurare, condiții de participare. | | |
| 8.2 Bibliografie Curs 1. ALEXEI M., - Atletism, Tehnica Probelor , Ed.Presa Universitară Clujeană, Cluj- Napoca, 2005. 2. DRĂGAN, D., - Metodica predării tehnicii probelor de atletism , Ed. Universității din Oradea, 2003. 3. DULCEANU, C., - Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism , Editura Aurel Vlaicu, 2014. 4. DULCEANU, C., - Note de lp, ediție revizuită (suport electronic) , 2020. 5. GALEA, I., - Bazele atletismului , Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad, 2009. 6. GALEA, I. - Note de curs, ediție revizuită (suport electronic) , 2018; 7. Regulamentul concursurilor de atletism , F.R.A., București, 2003. | | |
| 8.3 Conținut Seminar | Metode de predare | Observații |
| 8.4 Bibliografie Seminar | | |
| 8.5 Conținut Laborator | Metode de predare | Observații |
| 1. Învățarea alergării în turnantă în grup și individual; 2. Învățarea tehnicii alergării pe teren variat; Învățarea tehnicii alergării de ștafetă: predare/preluare; 3. Învățarea tehnicii alergării de garduri; 4. Consolidarea tehnicii alergării de ștafetă: predare/preluare 5. Consolidarea tehnicii alergării de garduri; 6. Învățarea tehnicii săriturii în lungime cu pășire; 7. Învățarea tehnicii aruncării mingii de oină. Priză – elan – aruncare efort final | Explicație si demonstrație | Fiecare temă de lucrări practice are alocate 6 ore. |
| 8.6 Bibliografie Laborator 1. ALEXEI M., - Atletism, Tehnica Probelor , Ed.Presa Universitară Clujeană, Cluj- Napoca, 2005. 2. DRĂGAN, D., - Metodica predării tehnicii probelor de atletism , Ed. Universității din Oradea, 2003. 3. DULCEANU, C., - Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism , Editura Aurel Vlaicu, 2014. 4. DULCEANU, C., - Note de lp, ediție revizuită (suport electronic) , 2019. 5. GALEA, I., - Bazele atletismului , Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad, 2009. 6. GALEA, I. - Note de curs, ediție revizuită (suport electronic) , 2020; 7. Regulamentul concursurilor de atletism , F.R.A., București, 2003. | | |
| 8.7 Conținut Proiect | Metode de predare | Observații |
| 8.8 Bibliografie Proiect | | |

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

| |
|--|
| |
|--|

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

| Tip activitate | Criterii de evaluare | Metode de evaluare | Pondere din nota finală |
|-----------------|---|--------------------|-------------------------|
| 10.1. Curs | Test scris | Evaluare scrisa | 30% |
| 10.2. Seminar | | | |
| 10.3. Laborator | Demonstrarea execuției tehnice a probelor atletice impuse și reproducerea cunoștințelor prin care studentul face dovada consolidării cunoștințelor acumulate prin studiu individual și informațiile preluate din curs. | Probă practică | 70% |
| 10.4. Proiect | | | |

10.5 Standard minim de performanță

Nota 5: Demonstrarea capacității de a susține practic o lecție de antrenament, pe baza unei teme dinainte stabilite, la o grupă de inițiere în atletism, copii 7-9 ani

Titular
doctor Dulceanu Corina
Ramona

Asistent
doctor Marconi Roberto
Gabriel

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI