



**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	<b>UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD</b>
1.2. Facultatea	<b>de Educație Fizică și Sport</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație fizică și sport</b>
1.5. Anul universitar	<b>2022-2023</b>
1.6. Ciclu de studii	<b>Licență</b>
1.7. Specializarea / Programul de studii	<b>Educație fizică și sportivă</b>
1.8. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență (IF)</b>

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BIAF2O08 Bazele generale ale atletismului</b>
2.2. Titular Plan învățământ	<b>doctor Dulceanu Corina Ramona</b>
2.3. Asistent	<b>Vacant 1 FEFS</b>
2.4. Anul de studiu	<b>1</b>
2.5. Semestrul	<b>2</b>
2.6. Tipul de evaluare	<b>ES</b>
2.7. Regimul disciplinei	<b>Ob</b>

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>3</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>1</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>42</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>14</b>
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	<b>28</b>
<b>Distribuția fondului de timp [Ore]</b>	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>10</b>

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	8
3.4.6. Alte activități ...	10
3.7. Total ore studiu individual	58
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	4

#### 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 atletism, sală sport
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

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

6.1. Competențe profesionale	<b>CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit)</b> <b>CP3. 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(1 credit)</b> <b>CP5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1 credit)</b>
6.2. Competențe transversale	<b>CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (1 credit)</b>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>Cunoașterea bazelor tehnicii probelor de alergări, sărituri, aruncări, a tehnicii exercițiilor ce alcătuiesc școala atletismului, a probelor atletice din programa școlară pentru ciclul gimnazial și predarea acestora (schema tip, succesiunea abordării, etc.).</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>Însușirea exercițiilor din școala atletismului (școala mersului, alergării, săriturii, aruncării), care alcătuiesc baza practică pentru învățarea tehnicii probelor de atletism.</b> <b>- Învățarea tehnicii alergării de rezistență, viteză, săriturii în lungime cu 1 pas și ½ în aer, săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală, aruncării mingii mici cu elan și aruncării greutății.</b> <b>- Dezvoltarea calităților motrice de bază prin intermediul exercițiilor din școala atletismului specifice vârstei elevilor din ciclul primar și gimnazial</b>

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

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Obiectul disciplinei atletism (mijloc al educației fizice și sport, disciplină științifică, sistemul probelor de atletism, sistem de organizare, scurt istoric). Metodica învățării tehnicii probelor atletice 2. Alergarea de viteză: tehnică, greșeli, exerciții; startul. Alergarea de ștafetă: tehnică, greșeli, exerciții 3. Alergarea de fond: tehnică, greșeli, exerciții 4. Alergarea de garduri: tehnică, greșeli, exerciții 5. Săritura în înălțime: tehnică, greșeli, exerciții. Săritura în lungime și triplusalt: tehnică, greșeli, exerciții 6. Aruncarea greutății: tehnică, greșeli, exerciții 7. Aruncarea discului: tehnică, greșeli, exerciții. Aruncarea suliței: tehnică, greșeli, exerciții	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație	Fiecare temă de curs are alocate 2 ore
<b>8.2 Bibliografie Curs</b> <b>1. ALEXEI M., - Atletism, Tehnica Probelor , Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj- Napoca, 2005.</b> <b>2. DRĂGAN, D., - Metodica predării tehnicii probelor de atletism, Ed. Universității din Oradea, 2003.</b> <b>3. DULCEANU, C., - Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Aurel Vlaicu, 2014.</b> <b>4. DULCEANU, C., - Note de lp, ediție revizuită (suport electronic), 2022.</b> <b>5. GALEA, I., - Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad, 2009.</b> <b>6. GALEA, I. - Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2018;</b> <b>7. Regulamentul concursurilor de atletism, F.R.A., București, 2003.</b>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<b>8.4 Bibliografie Seminar</b>		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Inițierea în atletism prin jocuri dinamice (tehnica, calități motrice). 2. Exercițiilor din școala atletismului (școala mersului, alergării, săriturii, aruncării) 3. Alergarea de rezistență (pe teren plat și variat) 4. Săritura în lungime ghemuit și în înălțime cu pașire simplă 5. Aruncarea mingii mici fără elan 6. Alergarea de viteză (startul de jos, lansarea de la start, pasul alergător lansat de viteză, sosirea); 7. Alergarea de ștafetă (priza, predarea-primirea bățului de ștafetă, transmiterea în linie dreaptă prin apropierea aducătorului de primitor) 8. Alergarea peste obstacole joase cu ritm de 3 pași între obstacole (startul din picioare, lansarea de la start cu 8 pași, înălțimea și distanța dintre obstacole crește progresiv) 9. Săritura în lungime cu 1 pas și ½; 10. Săritura în înălțime cu rostogolire ventrală 11. Aruncarea mingii mici (oina) cu elan, aruncarea suliței - opțional 12. Aruncarea greutății cu saltare alunecată (clasică - informativ) 13. Probe combinate - tetralon școlar (60 m, săritura în lungime, aruncarea mingii de oină, 800 m). 14. Testare finală	Expunerea, Explicații însoțite de demonstrații	Fiecare temă de lucrări practice are alocate 2 ore
<b>8.6 Bibliografie Laborator</b> <b>1. ALEXEI M., - Atletism, Tehnica Probelor , Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj- Napoca, 2005.</b> <b>2. DRĂGAN, D., - Metodica predării tehnicii probelor de atletism, Ed. Universității din Oradea, 2003.</b> <b>3. DULCEANU, C., - Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Aurel Vlaicu, 2014.</b> <b>4. DULCEANU, C., - Note de lp, ediție revizuită (suport electronic), 2021.</b> <b>5. GALEA, I., - Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad, 2009.</b> <b>6. GALEA, I. - Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2018;</b> <b>7. Regulamentul concursurilor de atletism, F.R.A., București, 2003.</b>		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
<b>8.8 Bibliografie Proiect</b>		

**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	<b>Cunoștințe teoretice</b>	Examen scris	50%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	<b>Probe practice</b>	Verificare practică	50%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță  <b>Nota: 5</b> - verificări practice pe parcursul celor 28 ore de LP - să demonstreze: săritura în lungime cu un pas și jumătate, săritura în înălțime (procedeu la alegere), alergarea de garduri și aruncarea mingii de oină - să demonstreze exercițiile din școala alergării - în cadrul orelor practice, admis cu minimum nota 5 reprezintă modalitatea de obținere a dreptului de a susține examenul teoretic.			

Titular

doctor Dulceanu Corina Ramona

Asistent

Vacant 1 FEFS Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu

DIRECTOR DEPARTAMENT

DECAN

Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI