



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	2022-2023
1.6. Ciclu 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	BmCA1007 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	1
2.5. Semestrul	1
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	14

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
3.4.4. Tutoriat	30
3.4.5. Examinări	10
3.4.6. Alte activități ...	40
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	Cursul se desfășoară pe stadionul de atletism, în paralel cu desfășurarea antrenamentelor de inițiere în această disciplină sportivă.
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Stadion de atletism, cu materiale necesare pentru toate probele atletice.
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<p>Cp.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. 1 credit</p> <p>Cp.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar. 1 credit</p> <p>Cp.3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport. 1 credit</p> <p>Cp.4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. 1 credit</p> <p>Cp.5 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii, în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport. 1 credit</p>
6.2. Competențe transversale	<p>Ct.1 Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire, în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. 1 credit</p> <p>Ct.2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție. 1 credit</p> <p>Ct.3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. 1 credit</p>

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

--	--

7.1. Obiectivul general al disciplinei	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).
7.2. Obiectivele specifice	Însușirea exercițiilor din școala atletismului (școala mersului, alergării, săriturii, aruncării), care alcătuiesc baza practică pentru învățarea tehnicii probelor de atletism. 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. Dezvoltarea calităților motrice de bază specifice vârstei elevilor din ciclul primar și gimnazial prin intermediul exercițiilor din școala atletismului.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Bazele fizice ale mișcării. Parametrii mișcării. Forțele care acționează asupra corpului. Succesiunea generală a învățării exercițiilor de atletism. Inițierea în atletism.</p> <p>2. Bazele generale ale tehnicii alergării. Deprinderea de alergare. Parametrii pasului alergător. Structura pasului alergător. Oscilațiile corpului în alergare. 3. Probele de alergări. Alergarea de semifond, fond și mare fond. Tehnica probei. Metodica predării alergării de rezistență. Prevederile regulamentului de concurs. 4. Alergarea de cros. Tehnica probei. Metodica predării alergării de cros. Prevederile regulamentului de concurs. 5. Alergarea de viteză. Tehnica probei. Metodica predării alergării de viteză. Prevederile regulamentului de concurs. 6. Alergarea de garduri. Tehnica probei. Metodica predării alergării de garduri. Prevederile regulamentului de concurs.</p> <p>7. Alergarea de ștafetă. Tehnica probei. Metodica predării alergării de ștafetă. Prevederile regulamentului de concurs.</p> <p>8. Bazele generale ale tehnicii săriturilor. Deprinderea de săritură. Elanul la săriturile din atletism. Bătaia, zborul și aterizarea la săriturile din atletism. 9. Probele de sărituri. Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor. Tehnica probei. Metodica predării săriturii în lungime. Prevederile regulamentului de concurs. 10. 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. Aruncarea mingii de oină. Tehnica probei. Metodica predării aruncării mingii de oină. 13. Aruncarea greutății cu elan liniar (prin săltare). Tehnica probei. Metodica predării aruncării greutății. Prevederile regulamentului de concurs. 14. Reperele generale ale antrenamentului sportiv la atletism. Activitatea de selecție a copiilor și a juniorilor la atletism. Lecția de antrenament. Particularitățile pregătirii copiilor la atletism. Calitățile motrice în atletism. Viteza, forța, rezistența.</p>	Prelegere, dialog interactiv	Fiecare temă de curs are alocată 1 oră.
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p>Dulceanu, C., 2022, Note curs Metodica predării atletismului în școală, uz intern UAV, Galea, I., 2019, Note curs Bazele generale ale atletismului, uz intern UAV, Galea, I., 2019, Note curs Teoria și practica atletismului, uz intern UAV, Galea, I., 2009, Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad; Țifrea, C., 2002, Teoria și metodica atletismului, Ed. Daveco, București; M. Alexei, 2005, Atletism -Tehnica probelor, Ed. Presa universitară; M. Alexei, 2006, Metodica învățării probelor atletice, Ed. Napoca Star; M. Alexei, 2006, Monografia probelor de sprint și garduri, Ed. Napoca Star;</p>		

V. Bogdan, 2010, Atletism - Particularitățile tehnico - biomecanice ale probelor de atletism, Cluj Napoca; Mihailescu L., Mihailescu N, 2006, Atletism în sistem educațional, Editura Universității din Pitești;		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Bazele tehnicii alergărilor. Școala alergării. 2. Bazele tehnicii săriturilor. Școala săriturii. 3. Bazele tehnicii aruncărilor. Școala aruncării.	Observație Demonstrație Participare activă la conducerea antrenamentelor grupelor de inițiere în atletism.	Fiecare temă de lucrări practice are alocate 14 ore.
8.6 Bibliografie Laborator Dulceanu, C., 2022, Note curs Metodica predării atletismului în școală, uz intern UAV, Galea, I., 2019, Note curs Bazele generale ale atletismului, uz intern UAV, Galea, I., 2019, Note curs Teoria și practica atletismului, uz intern UAV, M. Alexei, 2006, Metodica învățării probelor atletice, Ed. Napoca Star; Mihailescu L., Mihailescu N, 2006, Atletism în sistem educațional, Editura Universității din Pitești;		
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 atletismului.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Cunoștințe teoretice	Examen scris	40%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	Demonstrații practice ale tehnicii unor probe atletice.	Probe practice.	60%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Demonstrarea capacității de a organiza și conduce un antrenament de inițiere în atletism			

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