



**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>BIAS6O08 Metodica predării atletismului în școală</b>
2.2. Titular Plan învățământ	<b>doctor Dulceanu Corina Ramona</b>
2.3. Asistent	<b>doctor Dulceanu Corina Ramona</b>
2.4. Anul de studiu	<b>3</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>4</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>2</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>56</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>28</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	20
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
3.4.4. Tutoriat	8
3.4.5. Examinări	6
3.4.6. Alte activități ...	40
3.7. Total ore studiu individual	94
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	6

**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 (2 credite)</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; Capacitatea de a elabora structuri de exerciții, sisteme de acționare, programe pentru componentele atletismului, cu referire la copii și juniori; 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. Deprinderile din școala alergării. Consolidarea și		

<p>perfecționarea exercițiilor din școala alergării. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însușite, în lecția de educație fizică, depistarea și corectarea greșelilor colective și individuale; Însușirea tehnicii alergării de garduri. 2. Deprinderile din școala săriturii și tehnica săriturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplusaltului precum și însușirea tehnicii săriturii în înălțime, procedeul cu răsturnare dorsală. Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala săriturii. 3. Perfecționarea tehnicii săriturii în lungime cu un pas și jumătate și însușirea tehnicii săriturii în lungime, procedeul cu doi pași și jumătate, însușirea tehnicii triplusaltului și a săriturii în înălțime procedeul cu răsturnare dorsală. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însușite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greșelilor colective și individuale. 4. Deprinderile din școala aruncării. Aruncarea mingii de oină. Aruncarea greutății procedeul cu săltare. Însușirea tehnicii aruncării greutății. Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala aruncării. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însușite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greșelilor colective și individuale. 5. Dezvoltarea aptitudinilor motrice. Ridicarea nivelului pregătirii fizice și sportive a elevilor, dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteza, forța, rezistența, îndemânare, suplețea) în fiecare lecție.</p>	<p>Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație.</p>	<p>Temele 1-4 au alocate câte 5 ore, iar tematica nr. 5 are alocate 8 ore.</p>
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p><b>1. Barbu C., Stoica M., 2000, Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică, Edit. Printech, București;</b>  <b>2. Dulceanu C., 2014, Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad</b>  <b>3. Dulceanu, C., 2022, Note de curs, ediție revizuită (suport electronic);</b>  <b>4. Galea, I., 2009, Bazele atletismului, Editura Universității Aurel Vlaicu Arad;</b>  <b>5. Stoica, M., 2000, Capacitățile motrice în atletism, Editura Printech, București;</b>  <b>6. Țifrea, C., 2002, Teoria și metodica atletismului, Editura Daveco, București;</b>  <b>7. M. Alexei, 2005, Atletism Tehnica probelor, Editura Presa universitară;</b>  <b>8. M. Alexei, 2006, Metodica învățării probelor atletice, Editura Napoca Star;</b>  <b>9. M. Alexei, 2006, Monografia probelor de sprint și garduri, Editura Napoca Star;</b>  <b>10. V. Bogdan, 2008, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism, Editura U.B.B. Cluj-Napoca;</b></p>		
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. Exerciții din școala alergării, pasul lansat în tempo moderat, pasul accelerat, pasul lansat de viteză, startul din picioare, startul de jos și lansarea de la start, alergarea de ștafetă, alergarea de garduri. Evaluarea tehnicii și metodicii predării alergării de viteză și de garduri. 4. Exerciții din școala săriturii: pas săltat, pas sărit, multisalturi. Însușirea mecanismului de bază al săriturii în lungime cu doi pași și jumătate, triplusaltului. Însușirea elementelor mecanismului de bază al săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală. Evaluarea învățării și metodicii predării săriturii în lungime, triplusaltului și săriturii cu răsturnare dorsală. 5. Exerciții din școala aruncării. Exerciții pregătitoare pentru învățarea aruncării mingii de oină și a greutății. Însușirea mecanismului de bază al aruncării greutății și mingii de oină. Evaluarea învățării aruncării greutății și aruncării</p>	<p>Explicație, demonstrație</p>	<p>Temele 1-2 au alocate câte 2 ore. Temele 3-6 au alocate câte 6 ore.</p>

suliței. 6. Exerciții utilizate în însușirea deprinderilor motrice din atletism și specifice pentru educarea aptitudinilor motrice vizate.		
<b>8.6 Bibliografie Laborator</b>  <b>1. Barbu C., Stoica M., 2000, Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică, Edit. Printech, București;</b> <b>2. Dulceanu C., 2014, Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad</b> <b>3. Dulceanu, C., 2021, Note de curs, ediție revizuită (suport electronic);</b> <b>4. Galea, I., 2009, Bazele atletismului, Editura Universității Aurel Vlaicu Arad;</b> <b>5. Stoica, M., 2000, Capacitățile motrice în atletism, Editura Printech, București;</b> <b>6. Țifrea, C., 2002, Teoria și metodică atletismului, Editura Daveco, București;</b> <b>7. M. Alexei, 2005, Atletism Tehnica probelor, Editura Presa universitară;</b> <b>8. M. Alexei, 2006, Metodica învățării probelor atletice, Editura Napoca Star;</b> <b>9. M. Alexei, 2006, Monografia probelor de sprint și garduri, Editura Napoca Star;</b> <b>10. V. Bogdan, 2008, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism, Editura U.B.B. Cluj-Napoca;</b>		
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			
<b>10.5 Standard minim de performanță</b>  <b>Explicarea teoretică și demonstrarea practică a unui set de 8-10 exerciții privind metodică învățării unui element athletic la alegere</b>			

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