



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	BmCA2018 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	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	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 antrenamentele 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	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. 1 cr. CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport. 2 cr. CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. 2 cr.
6.2. Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție. 2 cr. CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. 1 cr.

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și înțelegerea adecvată a noțiunilor și cerințelor specifice disciplinei atletism; Aceste cunoștințe se referă la partea tehnică a predării și învățării probelor atletice cerute de educația fizică școlară. Folosirea mijloacelor și metodelor acestei discipline în ridicarea nivelului de pregătire sportivă a elevilor.
7.2.	Cunoașterea bazelor tehnicii probelor de atletism necesare realizării programei școlare la lecția de educație fizică;

Obiectivele specifice	Realizarea de competențe în vederea practicării independente, în timpul liber, a activităților atletice.
-----------------------	---

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Introducere în atletismul contemporan Tehnica exercițiilor din școala mersului și a alergării Tehnica pasului alergător în tempo moderat Tehnica pasului alergător de viteză Startul în alergări Tehnica săriturilor în lungime Tehnica săriturilor în înălțime Tehnica aruncărilor Școala mersului și a alergării, școala săriturii, școala aruncării Metodica predării și învățării probelor de alergări Metodica predării și învățării probelor de sărituri Metodica predării și învățării probelor de aruncări Necesitatea dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice în lecție. Pregătirea athletică polivalentă, particularitățile antrenamentului athletic școlar. Activitatea de selecție.	Prelegere, dialog interactiv	Fiecare curs are alocat 1 oră.
8.2 Bibliografie Curs Dulceanu, C., 2022, Note de curs Metodica predării atletismului în școală, uz intern UAV, Dulceanu C., 2014, Exerciții pregătitoare pentru înțierea în atletism, Editura UAV, Arad, Galea, I.D., 2019, Note de curs Bazele generale ale atletismului, uz intern UAV, Galea, I.D., 2019, Note de curs Teoria și practica atletismului, uz intern UAV, Galea, I., 2009, Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad, Alexei, M., 2005, Atletism Tehnica probelor, Ed. Presa universitară; Alexei, M., 2006, Metodica învățării probelor atletice, Ed. Napoca Star; Alexei, M., 2006, Monografia probelor de sprint și garduri, Ed. Napoca Star; Bogdan, V., 2018, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism, Cluj Napoca; Mihăilescu L., Mihăilescu 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
Tehnica și metodică însușirii exercițiilor din școala alergării. Tehnica și metodică însușirii exercițiilor din școala săriturii. Tehnica și metodică însușirii exercițiilor din școala aruncării Alergarea ușoară, tehnica pasului alergător și alergarea în tempo moderat, startul și lansarea de la start, metodică însușirii alergării pr teren variat. Tehnica și metodică însușirii alergării de viteză, startul de jos și lansarea de la start. Alergări de stafetă. Tehnica și metodică săritura în lungime de pe loc, cu elan complet, săritura în lungime cu 1 ½ pași, elanul bătaia zborul și aterizarea. Tehnica și metodică învățării săriturii în înălțime prin pășire elanul ,bătaia zborul și aterizarea Tehnica și metodică învățării săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală elanul,bătaia zborul și aterizarea Succesiunea predării și învățării alergărilor de semifond,fond și mare fond și alergarea pe teren variat. Succesiunea predării și învățării alergării de viteză, a startului de jos și lansarea de la start Succesiunea predării și învățării săriturii în lungime de pe loc și cu elan și a săriturii cu 1 ½ pași în aer. Succesiunea predării și învățării săriturii în înălțime cu pășire și cu rostogolire ventrală. Succesiunea predării și învățării aruncării mingii de oină de pe loc și cu elan complet Succesiunea predării și învățării aruncării greutății de pe loc și cu elan.	Explicație, demonstrație.	Fiecare temă de lucrări practice are alocate 3 ore.

8.6 Bibliografie Laborator

Dulceanu, C., 2022, Note de curs Metodica predării atletismului în școală, uz intern UAV,
Dulceanu C., 2014, Exerciții pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura UAV, Arad,
Galea, I.D., 2019, Note de curs Bazele generale ale atletismului, uz intern UAV,
Galea, I.D., 2019, Note de curs Teoria și practica atletismului, uz intern UAV,
Galea, I., 2009, Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad,
Alexei, M., 2005, Atletism Tehnica probelor, Ed. Presa universitară;

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