

FIȘA DISCIPLINEI

Teoria și practica atletismului

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ IF
1.7. Anul universitar	2024-2025

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica atletismului						
Codul disciplinei	E 2105						
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela						
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect. univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela						
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DD/DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. SI	14	3.6. ST + SF + L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					3
3.5.6. Alte activități					5
3.7. Total ore studiu individual	58				
3.8. Total ore pe semestru	100				
3.9. Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Atletism – bazele generale
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu computer și videoproiector Platforma Classroom pentru învățământul online
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren atletism dotat cu material și echipamente de atletism

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C2 – Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar în Educație fizică și sportivă
-------------------------	--

Competențe transversale	CT2 – Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive/
----------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	– Aprofundarea cunostintelor de ordin teoretic, metodologic și practico-metodic, necesare predării educației fizice școlare.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> – Consolidarea cunostintelor privind planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor și a activităților sportive extra școlare; – Aprofundarea cunostintelor pentru formarea abilităților de aplicare a cerințelor programei, în planificarea și realizarea sarcinilor stabilite în lecțiile de educație fizică; – Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotărilor și materialelor didactice, oferite de școală; – Formarea capacității de evaluare a elevilor, conform criteriilor specifice stabilite; – Însușirea și respectarea abilităților de comunicare civilizată cu elevii și personalul didactic din școală; – Formarea abilităților de a organiza și conduce activitățile sportive și competiționale ale elevilor.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informației	Observații
Alergările în atletism Metodica predării alergării de viteză	Prelegeri, discuții tematice	2 ore
Alergările în atletism Metodica predării alergării de ștafetă Metodica predării alergării de garduri	Prelegeri, discuții tematice	2 ore
Alergările în atletism Metodica predării alergării de semifond, fond și mare	Prelegeri, discuții tematice	1 ora
Aruncările în atletism Metodica predării aruncării greutății	Prelegeri, discuții tematice	1 ora
Aruncările în atletism Metodica predării mingii de oină Regulamentul privind aruncările din atletism	Prelegeri, discuții tematice	2 ore
Săriturile în atletism Metodica predării săriturii în înălțime prin pașire	Prelegeri, discuții tematice	1 ora
Săriturile în atletism Metodica predării în lungime cu un pas și jumătate în aer Regulamentul privind săriturile din atletism	Prelegeri, discuții tematice	3 ore
Metodica predării atletismului în școală Noțiuni de regulament privind competițiile atletice	Prelegeri, discuții tematice	2 ore
Bibliografie:		
<ul style="list-style-type: none"> • Ababei Cătălina, 2013, Atletism:teorie și practică – Ed. Alma Mater , Bacău • Ababei Cătălina, 2010, Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău • Alexei, M.,2005, Atletism - tehnica probelor , Ed. Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca • Rață Gloria, 2002, Atletism, tehnică, metodică, regulament", Ed. Alma Mater, Bacău • Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010 • Puleo, J., Milroy, P., Anatomia alergării, Ed. LIFESTYLE, 2016 • Daniels, J., Manual de alergare, Ed. PILOTBOOKS, 2022 		
8.2. LP	Metode de transmitere a informației	Observații
Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala alergării;	Explicație, demonstrație, executare	2 ore
Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala săriturii;	Explicație, demonstrație, executare	2 ore
Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala aruncării;	Explicație, demonstrație, executare	2 ore
Tehnica și metodica probelor de alergare de viteză (ștafetă, garduri)	Explicație, demonstrație, executare	6 ore

Tehnica și metodică probelor de alergare de rezistență	Explicație, demonstrație, executare	2 ore
Tehnica și metodică probelor de alergare pe teren variat	Explicație, demonstrație, executare	2 ore
Consolidarea tehnicii alergării de garduri și obstacole; linie metodică	Explicație, demonstrație, executare	2 ore
Consolidarea săriturii în lungime cu 1 ½ pași (alergare pe elan, bătaie-desprindere, zbor-aterizare)	Explicație, demonstrație, executare	4 ore
Tehnica și metodică probei de: - Săritura în lungime – procedeu ghemuit - Săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer	Explicație, demonstrație, executare	2 ore
Tehnica și metodică probei de săritură în înălțime – cu pășire și ventrală	Explicație, demonstrație, executare	2 ore
Tehnica și metodică probei de aruncare a mingii de oină	Explicație, demonstrație, executare	2 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none"> – Ababei Cătălina, 2013, Atletism:teorie și practică – Ed. Alma Mater , Bacău – Ababei Cătălina, 2010, Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău – Alexei, M.,2005, Atletism - tehnica probelor , Ed. Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca – Rață Gloria, 2002, Atletism, tehnică, metodică, regulament", Ed. Alma Mater, Bacău – Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010 		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor, (Inspectoratul Școlar Județian, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare (online pe platforma G-suite/face to face)	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	80%
10.5. ST /L/ P	Activitatea în cadrul lucrărilor practice și a deprinderilor înșușite	Evaluare curentă	20%
10.6. Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> – Cunoașterea și înșușirea noțiunilor fundamentale, a procedurilor metodice precum și a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv educative specifice domeniului de activitate. 			

Data completării,
16.09.2025

Semnătură titular curs,
Lect. univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela

Semnătură titular seminar,
Lect. univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela

Data avizării în departament,
28.09.2025

Semnătura directorului de departament,
Conf. univ. dr. Milon Alexandra Gabriela