

FIȘA DISCIPLINEI

Metodica predării atletismului în școală

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. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ IF
1.7. Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării atletismului în școală						
Codul disciplinei	E 3103						
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	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS/DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. SI	28	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					20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					3
3.5.6. Alte activități					6
3.7. Total ore studiu individual	69				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite	5				

4. Precondiții

4.1. de curriculum	1. Bazele generale ale atletismului 2. Teoria și practica atletismului
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma Classroom pentru învățământul online
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren de atletism și dotări materiale

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 C3 – Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motrice potrivit cerințelor/obiectelor specific educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic/ C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specific Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1 - Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională/ CT2 – Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive/
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> – Cunoaștere și înțelegerea adecvată a noțiunilor și cerințelor specifice disciplinei atletism; – Aceste cunoștințe sunt din punct de vedere tehnic a predării și învățării probelor atletice cerute de educația fizică școlară, de realizare a programei școlare la această disciplină. – folosirea mijloacelor și metodelor acestei discipline în ridicarea nivelului de pregătire sportivă a elevilor.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> – cunoașterea bazelor tehnicii probelor de atletism necesare realizării programei școlare la lecția de educație fizică; – realizarea de competențe în vederea practicării independente în timpul liber a activităților atletice și sportive.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informației	Observații
Atletismul în învățământ (programa școlară, competențe generale, valori și atitudini, structura anului, normative de dotare minimală)	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Lecția de educație fizică cu teme de atletism. Metode de instruire în atletism	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Metodica predării probelor de alergări	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Metodica predării probelor de sărituri	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Metodica predării probelor de aruncări	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Competențele cadrului didactic în timpul predării lecțiilor cu teme din atletism .	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Arbitrajul profesorilor în cadrul competițiilor de atletism	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Analiza prevederilor Sistemului Național Școlar de Evaluare în legătură cu probele atletice școlare, învățământ primar și gimnazial	Prelegere / curs interactiv	3 ore

Bibliografie:

- Alexei M., Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
- Ardelean, T., - Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, Ed. IEFS, București, 1990.
- Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010
- Monea Gh. - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007
- Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I., - Atletism – tehnica probelor, Ed. ANEFS, București, 1994.
- Scarlat, Eugeniu, Scarlat, Mihai Bogdan – Îndrumar de educație fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003

8.2. LP	Metode de predare-învățare	Observații
Prezentarea conținutului activităților din Sem. I, evaluări, recomandări bibliografice, etc. Lecție practico-metodică ciclul primar 1. Metodica învățării startului de jos și a lansării de la start 2. Metodica predării săriturii în lungime	Explicație, demonstrație, exersare	4ore
Lecție practico-metodică ciclul gimnazial 1. Însușirea trecerii peste obstacole așezate la intervale determinate, parcurgând distanța dintre obstacole cu 3 pași de alergare; 2. Perfecționarea mișcării de azvârlire, exersând aruncarea mingii mici de pe loc la distanță	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Lecție practico-metodică demonstrativă ciclul gimnazial 1. Învățarea startului de jos și a lansării de la start 2. Repetarea săriturii în lungime cu 1 pas și jumătate în aer	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Lecție practico-metodică ciclul primar 1. Învățarea exercițiilor din școala alergării 3. Învățarea exercițiilor din școala săriturii 4. Jocuri și ștafete	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Lecție practico-metodică ciclul gimnazial	Explicație, demonstrație,	4 ore

1. Săritura în lungime cu 1 pas și jumătate în aer 2.Repetarea exercițiilor pentru însușirea mișcării de aruncare prin împingere 5.Jocuri și ștafete	exersare	
Lecție practico-metodică ciclul gimnazial 1. Învățarea exercițiilor din școala săriturii 2.Repetarea exercițiilor metodice pentru învățarea săriturii în înălțime cu pășire 3.Repetarea exercițiilor metodice pentru învățarea aruncării mingii mici	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Lecție practico-metodică ciclul gimnazial 1.Săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer 2.Aruncarea mingii de oină cu elan la distanță:elanul și blocarea 3.Jocuri și ștafete	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Lecție practico-metodică ciclul gimnazial 1.Repetarea pasului alergător în tempou moderat 2.Învățarea startului din picioare și lansarea de la start 3. Repetarea exercițiilor pentru însușirea mișcării de aruncare prin lansare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
1.Repetarea exercițiilor fundamentale pentru învățarea startului de jos 2.Exerciții din școala săriturii 3.Jocuri și ștafete	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
1.Prezentarea unei faze din probele prezentate anterior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Bibliografie:		
<ul style="list-style-type: none"> • Alexei M., Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006; • Ardelean, T., - Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, Ed. IEFS, București, 1990. • Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010 • Monea Gh. - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007 • Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I., - Atletism – tehnica probelor, Ed. ANEFS, București, 1994 • Scarlat, Eugeniu, Scarlat, Mihai Bogdan – Îndrumar de educație fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003 		

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 Classroom)	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	50%
10.5. ST /L/ P	Prezentarea și susținerea unui proiect de lecție dintr-o temă dată	Evaluare curentă	50%
10.6. Standard minim de performanță			
– Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară			

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