

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|--|-----------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea din București |
| 1.2. Facultatea, | |
| 1.3. Departamentul | |
| 1.4. Domeniul de studii | |
| 1.5. Ciclul de studii | Licență |
| 1.6. Programul de studii | |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|----------------|----|------------------------|---|--------------------------|-------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | EDUCAȚIE FIZICĂ – ATLETISM | | | | | | |
| 2.2. Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Lect. univ. dr. Sakizlian Monica Cristina Lect. univ. dr. Cătălin Șerban | | | | | | |
| 2.4. Anul de studiu | I-II | 2.5. Semestrul | II | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7. Regimul disciplinei | DOB DFAC |

3. Timpul total estimat

| | | | | | |
|---|----|--------------------|---|-----------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână | 2 | 3.2. Din care Curs | 0 | 3.3. Lucrări practice | 2 |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ | 28 | 3.5. Din care Curs | 0 | 3.6. Lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | Ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 2 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 6 |
| Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 4 |
| Tutoriat | | | | | 0 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | 0 |
| 3.7. Total ore de studiu individual | | | | | 14 |
| 3.8. Total ore pe semestru | | | | | 42 |
| 3.9. Număr de credite | | | | | 2 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--------------------|---|
| 4.1. de curriculum | • |
| 4.2. de competențe | • |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1. de desfășurare a cursului | • |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | • |

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | 1. Cunoaștere și înțelegere. ▪ Noțiuni explicative ale disciplinei Atletism și a probelor incluse în planul de învățământ |
|--------------------------------|---|

| | |
|--------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltarea calităților motrice generale ▪ Noțiuni generale de regulament privind realizarea de competiții atletice ▪ Conștientizarea funcțiilor educației fizice de creștere și dezvoltare armonioasă, asigurarea unei stări optime de sănătate și integrarea socială a individului <p>2. Explicare și interpretare.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exerciții din școala mersului ▪ Exerciții din școala alergării ▪ Exerciții din școala săriturii ▪ Dezvoltare fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare ▪ Îmbunătățirea indicilor fiziologici, somatici și motrici prin mijloacele specifice atletismului ▪ Însușirea și perfecționarea tehnicii de execuție a probelor atletice predate ▪ Dezvoltarea calităților motrice de bază <p>Interpretarea statistico-matematică a indicilor funcționali somatici și motrici</p> <p>3. Instrumental – aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) <p>Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București</p> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principiale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale; ▪ Să conștientizeze importanța practicării atletismului asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală și pentru combaterea unor boli și deficiențe; ▪ Să promoveze calități morale, civice și de voință. |

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

| | |
|---|--|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea elementelor specifice atletismului, prevăzute în aria curriculară |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltarea fizică armonioasă și perfecționarea indicilor somato-funcționali ai organismului, precum și prevenirea instalării atitudinilor deficiente; ▪ Întărirea stării de sănătate, creșterea rezistenței organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală; ▪ Dezvoltarea calităților motrice de bază: viteză, forță, îndemânare, rezistență; ▪ Participarea studenților la toate concursurile organizate la nivel universitar; ▪ Crearea obișnuinței de a practica atletismul în timpul liber, ca activitate independentă. |

8. Conținuturi

| Lucrări practice | Metode de predare | Observații |
|---|---|--|
| 15. învățarea startului de jos – 2 ore | Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme metodice, Prezentare materiale audio) Exersarea practică | Predare online pe platforma GMeet sau față în față |
| 16. învățarea startului din picioare – 2 ore | | |
| 17. învățarea tehnicii de parcurgere a distanțelor de concurs – 2 ore | | |
| 18. învățarea elanului la probele de sărituri – 2 ore | | |
| 19. învățarea aterizării la probele de sărituri – 2 ore | | |
| 20. învățarea tehnicii de aterizare în groapă – 2 ore | | |
| 21. consolidarea startului de jos – 2 ore | | |
| 22. perfecționarea elementelor din școala alergării – 2 ore | | |
| 23. organizarea competițiilor intergrupe la saritura în lungime și viteză 50m – 2 ore | | |
| 24. probe de motricitate generală – 2 ore | | |
| 25. învățarea tehnicii de atac a liniei de sosire – 2 ore | | |
| 26. verificarea cunoștințelor teoretice referitoare la probele atletice predate – 2 ore | | |
| 27. perfecționarea startului din picioare – 2 ore | | |
| 28. evaluare finală – 2 ore | | |
| Bibliografie | | |
| Sabău, I. și colaboratorii - <i>Atletism – Tehnica și metodică de învățare rapidă, capitolul VII, Calități motrice</i> , 2000 | | |
| Petrescu T., Gheorghe D., Sabău E. – <i>Atletism Curs de Bază</i> , Editura Fundației România de mâine, 2010. | | |
| Neder F. – <i>Atletism- Teorie și practică</i> , Editura Bren, 2015. | | |
| Neder F. – <i>Bazele Generale ale Atletismului</i> , Editura Bren, 2015. | | |
| Dragomir M. – <i>Atletism – Metodică Invățării și Regulament</i> , Editura Universitaria, 2020. | | |

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

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

| Tip de activitate | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
|------------------------|--|---|-------------------------------|
| 10.5. Lucrări practice | - testarea finală prin probe de control; | Evaluare online pe platforma GMeet sau față în față | 60% |
| | - testarea continuă pe parcursul semestrului; | | 20% |
| | - activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc | | 20% |
| Standard minim | | | |

| | |
|---|--|
| de performanță | |
| <ul style="list-style-type: none">• participarea la 50 % din numărul total de lecții• trecerea probelor de motricitate• să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale atletismului | |

Data Completării
29.09.2021

Semnătura titularului de seminar
Lector univ.dr. Monica Sakizlian
Lector univ. Dr. Șerban Cătălin

Data avizării în
departament
01.10.2021

Semnătura **Directorului** **de**
Departament
Stoica Alina-Mihaela