

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
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	Lector univ. dr. Sakizlian Monica Cristina, Lector univ.dr. Șerban cătalin						
2.4. Anul de studiu	I-II	2.5. Semestrul	I	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					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități					0
3.7. Total ore de studiu individual					10
3.8. Total ore pe semestru					38
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. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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
1. prezentarea cerințelor, probelor și normelor de control – 2 ore	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio) Exersarea practică	Predare 10% față în față
2. evaluare inițială – 2 ore		
3. importanța educației fizice și sportului pentru studenți – 2 ore		
4. prezentarea cerințelor, probelor și normelor de control – 2 ore		
5. învățarea alergării cu joc de gleznă – 2 ore		
6. învățarea alergării cu genunchii la piept – 2 ore		
7. învățarea pasului sărit – 2 ore		
8. învățarea pasului săltat – 2 ore		
9. învățarea alergării cu călcâiele la șezuta – 2 ore		
10. învățarea pasului lansat – 2 ore		
11. învățarea pasului accelerat – 2 ore		
12. consolidarea elementelor din școala alergării prin structuri de exercitii combinate - 2 ore		
13. verificarea nivelului de însușire a competențelor dobândite – 2 ore		
14. evaluare intermediară – 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 Învățării 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; - testarea continuă pe parcursul semestrului; - activitățile gen teme / referate /	Evaluare individuală predare si evaluare față în față	60% 20%

	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
28.09.2022

Semnătura titularului de seminar
Lector univ.dr. MONICA SAKIZLIAN

Lector univ. dr. Șerba Cătălin

Data avizării în
departament
29.09.2022

Semnătura Directorului de Departament
Prof.univ.dr. ALINA-MIHAELA STOICA