

# FIȘA DISCIPLINEI SEM.I

## 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	Conf.univ. dr. Sakizlian Monica Cristina Lector univ. dr. Cătălin Șerban						
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
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>Ore</b>
<b>Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe</b>					<b>2</b>
<b>Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren</b>					<b>4</b>
<b>Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri</b>					<b>2</b>
<b>Tutoriat</b>					<b>0</b>
<b>Examinări</b>					<b>2</b>
<b>Alte activități</b>					<b>0</b>
<b>3.7. Total ore de studiu individual</b>					<b>10</b>
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>					<b>38</b>
<b>3.9. Număr de credite</b>					<b>2</b>

## 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

<b>Competențe profesionale</b>	<b>1. Cunoaștere și înțelegere.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Noțiuni explicative ale disciplinei Atletism și a probelor incluse în planul de învățământ</li> </ul>
--------------------------------	--

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

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

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

## 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		
<b>Bibliografie</b>		
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; - testarea continuă pe parcursul semestrului; - activitățile gen teme / referate /	Evaluare individuală predare si evaluare față în față	60%  20%

	eseuri / traduceri / proiecte etc		20%
<b>Standard minim de performanță</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>trecerea probelor de motricitate</li> <li>să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale atletismului</li> </ul>		

<b>Cerințe minime pentru nota 5 (sau cum se acordă nota 5)</b>	<b>Cerințe pentru nota 10 (sau cum se acordă nota 10)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>să dovedească însușirea minimă a unor exercitii pentru activitatea independenta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>frecvență săptămânală 100%</li> <li>capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite</li> <li>capacitatea de a crea programe pentru activitatea independenta.</li> </ul>

### 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	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ – ATLETISM</b>						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Sakizlian Monica Cristina						
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
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>Ore</b>
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

<b>3.7. Total ore de studiu individual</b>	<b>14</b>
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>	<b>42</b>
<b>3.9. Număr de credite</b>	<b>2</b>

#### 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

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>1. Cunoaștere și înțelegere.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Noțiuni explicative ale disciplinei Atletism și a probelor incluse în planul de învățământ</li> <li>▪ Dezvoltarea calităților motrice generale</li> <li>▪ Noțiuni generale de regulament privind realizarea de competiții atletice</li> <li>▪ Conștientizarea funcțiilor educației fizice de creștere și dezvoltare armonioasă, asigurarea unei stări optime de sănătate și integrarea socială a individului</li> </ul> <p><b>2. Explicare și interpretare.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exerciții din școala mersului</li> <li>▪ Exerciții din școala alergării</li> <li>▪ Exerciții din școala săriturii</li> <li>▪ Dezvoltare fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare</li> <li>▪ Îmbunătățirea indicilor fiziologici, somatici și motrici prin mijloacele specifice atletismului</li> <li>▪ Însușirea și perfecționarea tehnicii de execuție a probelor atletice predate</li> <li>▪ Dezvoltarea calităților motrice de bază</li> </ul> <p>Interpretarea statistico-matematică a indicilor funcționali somatici și motrici</p> <p><b>3. Instrumental – aplicative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.)</li> </ul> <p>Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București</p>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului;</li> <li>▪ Să dezvolte relații principale și constructive cu partenerii sociali;</li> <li>▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi;</li> <li>▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale;</li> <li>▪ 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;</li> </ul>

- Să promoveze calități morale, civice și de voință.

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

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

### 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 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		
<b>Bibliografie</b>		
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 față în față	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		20%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		20%
<b>Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>• trecerea probelor de motricitate</li> <li>• să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale atletismului</li> </ul>			

Cerințe minime pentru nota 5 (sau cum se acordă nota 5)	Cerințe pentru nota 10 (sau cum se acordă nota 10)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>- să dovedească însușirea minimă a unor exercitii pentru activitatea independenta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frecvență săptămânală 100%</li> <li>- capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite</li> <li>- capacitatea de a crea programe pentru activitatea independenta.</li> </ul>

Data Completării  
29.09.2023

Semnătura titularului de seminar  
Conf.univ.dr. Monica Sakizlian

Data avizării în  
departament  
02.10.2023

Semnătura Directorului de  
Departament  
Stoica Alina-Mihaela