

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

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	Educație fizică și sport
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

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					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
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. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice atletismului, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice atletismului, și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent atletismul în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. prezentarea cerințelor, probelor și normelor de control – 2 ore	Tehnici audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme), Exersarea practică	Predare 100% 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 călcăiele 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 – Metodica Învățării și Regulament</i> , Editura Universitaria, 2020.		

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

Atletismul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale

studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4 Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	50%
	- evaluarea inițială, intermediară și finală prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	50%
Standard minim de performanță	- participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de reanță); - trecerea probelor și testelor de motricitate - însușirea minimă a noțiunilor generale predate.		

Data Completării

30.09.2026

Data avizării în departament

30.09.2026

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. SAKIZLIAN MONICA CRISTINA

Lector univ. dr. CĂTĂLIN ȘERBAN

Semnătura Directorului de Departament

Prof.univ.dr. ALINA STOICA

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

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	Educație fizică și sport
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	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7.Regimul disciplinei	DOB

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					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
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. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice atletismului, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice atletismului, și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent atletismul în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

Lucrări practice	Metode de predare	Observații
15. învățarea startului de jos – 2 ore	Tehnici audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme), Exersarea practică	Predare 100% 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 Învățării și Regulament</i> , Editura Universitaria, 2020.		

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

Atletismul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind

promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4 Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	50%
	- evaluarea inițială, intermediară și finală prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	50%
Standard minim de performanță	- participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de reanță); - trecerea probelor și testelor de motricitate - însușirea minimă a noțiunilor generale predate.		

Data Completării
30.09.2026

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. SAKIZLIAN MONICA CRISTINA
Lector univ. dr. CĂTĂLIN ȘERBAN

Data avizării în departament
30.09.2026

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