

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în atletism							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Ștefan ALECU							
2.3. Tutorele de disciplină	Ștefan ALECU							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

3. Timpul total estimat (nr. ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. Laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					46
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					26
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

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 / proiectului	Sala Scol1/Scol2

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1 Absolventul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/ educare motrică. R.Î.1.3 Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. C2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1 Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2 Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/ sportive. R.Î.2.3 Absolventul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.
-------------------------	--

Competențe transversale	CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2 Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. CT2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1 Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2 Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.
-------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea teoretică și tehnică a studenților și a capacității acestora de explicare și demonstrare a procedurilor și probelor atletice unui colectiv de elevi.
7.2. Obiectivele specifice	- Consolidarea cunoștințelor privind planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor și a activităților sportive cu specific din atletism și extra-școlare; - Aprofundarea cunoștințelor pentru formarea abilităților de aplicare a cerințelor programei școlare în planificarea și realizarea sarcinilor stabilite în lecțiile de educație fizică cu teme din atletism; - Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotărilor și materialelor didactice oferite de școală; - Formarea capacității de evaluare a elevilor conform criteriilor specifice; - Însușirea și respectarea abilităților de comunicare cu elevii în timpul lecției; - Formarea abilităților de a organiza și conduce activitățile sportive și competiționale ale elevilor. - Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților. - Însușirea exercițiilor fundamentale pentru învățarea probelor atletice.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Teoria și practica predării alergării de viteză.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Teoria și practica predării alergării de semifond.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Teoria și practica predării alergării de garduri.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Teoria și practica predării săriturii în lungime.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Teoria și practica predării săriturii în înălțime.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Teoria și practica predării aruncării mingii de oină.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Teoria și practica predării aruncării greutății.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie			

Alecu S., Aspecte metodice ale predării atletismului în învățământul preuniversitar. *Ed. Universității Transilvania din Brașov*, 2025.

Alecu S., Teoria și practica instruirii în atletism. *Ed. Universității Transilvania din Brașov*, 2025

Albină, A.E., Albină, C., Atletism (Curs practico-metodic), Editura Sitech, Craiova, 2016.

Daniels, J., Manual de alergare, Ed. Pilot Books, 2022.

Man, M.C., Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia, 2016.

Neder, F., Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul I, București, 2020.

Ursanu, G., Metodica predării atletismului în școală , Iași, 2017.

F.R.A, Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2020

MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a, București, 2014.

MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a -a VIII-a, București, 2017

Bibliografie facultativă

Bondoc I. D, Nechita F.,-Proiectarea didactică a lecției de atletism. *Ed. Universității Transilvania di Brașov*, 2003.

Mihăilescu L., Mihăilescu, N, -Atletism în sistemul educațional, *Ed. Universității din Pitești*, 2006.

Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, *Ed. Universității din Pitești*, 2005.

Neamțu, M., Scurt, C., Metodica învățării tehnicii probelor din atletism. *Ed. Univ. Transilvania, Brașov*, 2010.

MEN, Programa școlară pentru Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, București 2013.

MECI, Programe școlare clasele IX-XII, Educație fizică, București, 2009

Material didactic în tehnologie ID:

Alecu, Șt. „Teoria și practica instruirii în atletism”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. alergării de viteză	• Explicația • Demonstrația • Observația • Studiu de caz • Exersarea	2	
2. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. alergării de semifond		2	
3. Metodica învățării alergării de garduri cu start de jos		2	
4. Metodica învățării transmiterii bățului de ștafetă		2	
5. Metodica învățării triplusaltului		2	
6. Metodica învățării aruncării mingii de oină		2	
7. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. săriturii în lungime		2	
8. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. săriturii în înălțime		2	
9. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. aruncărilor		2	
10. Organizarea și conducerea competițiilor de alergări de viteză		2	
11. Organizarea și conducerea competițiilor de fond și semifond		2	
12. Organizarea și conducerea competițiilor de săritură în lungime		2	
13. Organizarea și conducerea competițiilor de săritură în înălțime.		2	
14. Organizarea și conducerea competițiilor de aruncarea greutății.		2	

Bibliografie obligatorie

Alecu S., Aspecte metodice ale predării atletismului în învățământul preuniversitar. *Ed. Universității Transilvania din Brașov*, 2025.

Alecu S., Teoria și practica instruirii în atletism. *Ed. Universității Transilvania din Brașov*, 2025

Albină, A.E., Albină, C., Atletism (Curs practico-metodic), Editura Sitech, Craiova, 2016.

Daniels, J., Manual de alergare, Ed. Pilot Books, 2022.

Man, M.C., Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia, 2016.

Neder, F., Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul I, București, 2020.

Ursanu, G., Metodica predării atletismului în școală , Iași, 2017.

F.R.A, Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2020

MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a, București, 2014.

MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a -a VIII-a, București, 2017

Bibliografie facultativă

Bondoc I. D, Nechita F.,-Proiectarea didactică a lecției de atletism. *Ed. Universității Transilvania di Brașov*, 2003.

Mihăilescu L., Mihăilescu, N, -Atletism în sistemul educațional, *Ed. Universității din Pitești*, 2006.

Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, *Ed. Universității din Pitești*, 2005.

Neamțu, M., Scurt, C., Metodica învățării tehnicii probelor din atletism. *Ed. Univ. Transilvania, Brașov*, 2010.

MEN, Programa școlară pentru Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, București 2013.

MECI, Programe școlare clasele IX-XII, Educație fizică, București, 2009

Material didactic în tehnologie ID:

Alecu, Șt. „Teoria și practica instruirii în atletism” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Manifestarea unor atitudini pozitive și responsabile față de procesul de însușire, consolidare și perfecționare a probelor atletice în rândul elevilor, cu posibilitatea de demonstrare a procedeele tehnice;
- Identificarea, însușirea și utilizarea corespunzătoare a terminologiei din specialitatea disciplinei atletism;
- Definirea conceptelor și a cunoștințelor generale necesare profesiei/disciplinei;
- Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă în raport cu cerințele specifice Inspectoratului Școlar Județean, Cluburilor Sportive Școlare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Nivelul de însușire a cunoștințelor (Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului însușirii metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor din atletism).	Examen oral	70%
10.5. L	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor atletice. Susținerea unei unități de învățare cu grupa de studenți, la recomandarea cadrului didactic.	Verificare practico-metodică	30%
10.6. Standard minim de performanță			
• Nivelul de cunoștințe teoretice necesar pentru promovare – minim nota 5 (cinci); • Susținerea unei secvențe de lecție cu temă din atletism, cu grupa de studenți – minim nota 5 (cinci);			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23/06/2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect. dr. Ștefan ALECU
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Ștefan ALECU
Titularul de L

Notă:

- 1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclu de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- 5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- 6) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).