

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	Bazele generale ale atletismului							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Alexandru BONDOC IONESCU							
2.3. Tutorele de disciplină	Alexandru BONDOC IONESCU							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	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	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. Laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					48
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					40
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)	122				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

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)

CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale Rezultatele învățării 1.1. Cunoștințe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării 2.1. Cunoștințe R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.	
--	--

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării 1.1. Cunoștințe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delegă responsabilități Rezultatele învățării 2.1. Cunoștințe R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei
-------------------------	---

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism. -Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din Atletism
7.2. Obiectivele specifice	-Selectarea și introducerea conținuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire. - Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive atletism. -Elaborarea documentelor de planificare și evidență a conținuturilor de bază ale disciplinei sportive atletism, conform etapelor de predare, învățare, consolidare a abilităților tehnice pe probe. -Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportive atletism, conform principiilor de bază ale instruirii. -Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat, pe nivele de vârstă, pregătire pe ciclul școlar. -Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1.Istoricul evoluția și originea exercițiilor fizice specifice domeniului de atletism. Sistemul de organizare al atletismului pe plan mondial și național. Sistemul competițional al probelor atletice.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Analiza tehnicii exercițiilor din atletism, școala alergării, școala săriturii și școala aruncării. Bazele tehnicii ale probelor de alergări	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Tehnica probelor de alergare, pe plat și de ștafetă Tehnica probelor de alergare pe teren variat, alergarea de 3000m. cu obstacole, tehnica marșului sportiv.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma

			eLearning
4. Tehnica probelor de alergare de garduri	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu noțiuni de biomecanică a probelor tehnice de alergări	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Bazele tehnicii săriturilor . Tehnica săriturii în lungime cu pași în zbor și triplusaltul.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Tehnica săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și săritura în înălțime cu răsturnare dorsală	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
8. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu noțiuni de biomecanică a probelor tehnice de sărituri.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
9. Bazele tehnicii aruncărilor. 10. Tehnica aruncării mingii de oină (mingea mică)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
11. Tehnica aruncării suliței	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
12. Tehnica aruncării greutății	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
13. Tehnica aruncării discului.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
14. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu noțiuni de biomecanică probelor tehnice de aruncări	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie: Bibliografie OBIGATORIE — Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. — Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea “Transilvania” din Brașov 2020 — Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2018 — Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. Bibliografie facultativa — Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981. — Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005 — Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. — Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999. — Neamțu M., -Tehnica probelor atletice și metodică predării probelor atletice.Ed. Omnia, Brașov, 2005. — Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009. — F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023			

I.A.A.F. -Book of rules Material didactic în tehnologie ID: Bondoc Ionescu, S. – „Bazele generale ale atletismului” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea tehnicii exercițiilor din școala alergării, aruncării și săriturii (alergărilor pe plat, alergarea pe teren variat, alergarea de garduri, alergarea de obstacole, ștafeta, săriturii în lungime cu pași în zbor, triplusalt, săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și răsturnare dorsală, aruncării greutății cu elan liniar, prin săltare și cu elan circular, aruncarea discului, a suliței și mingii de oină).	lucrări practice	14	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Pregătirea și conducerea lecțiilor la nivel de inițiere.	lucrări practice	7	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea, consolidarea și perfecționarea execuțiilor tehnice și a metodicii de predare/învățare a probelor atletice cuprinse în programa analitică.	lucrări practice	7	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie OBIGATORIE — Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. — Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea “Transilvania” din Brașov 2020 — Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2018 — Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. Bibliografie facultativa — Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981. — Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005 — Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. — Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999. — Neamțu M, -Tehnica probelor atletice și metodica predării probelor atletice.Ed. Omnia, Brașov, 2005. — Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009. — F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 — I.A.A.F. -Book of rules Material didactic în tehnologie ID: Bondoc Ionescu, S. – „Bazele generale ale atletismului” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025			

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente.

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)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5. L	Execuția tehnică a elementelor de bază din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor atletice. Se urmărește corectitudinea execuției tehnice a fiecărui element/probă. Modalitatea de manevrare a colectivului și descrierea unei metodologii de învățare -predare a exercițiilor atletice adaptate corective.	Evaluare tehnică	30%
10.6. Standard minim de performanță			
Dobândirea de cunoștințe specifice atletismului .			
Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris.			

Prezența 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. Alexandru BONDOC – IONESCU ,
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Alexandru BONDOC – IONESCU,
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) Ciclul 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).