



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați
1.2 Facultatea	Educație fizică și sport
1.3 Departamentul	Sporturi individuale și kinetoterapie
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica atletismului						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ.dr.Andreea Dobre						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ.dr.Andreea Dobre						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	DL

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități.....					4
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.9 Total ore pe semestru	150				
3.10 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Obținerea rezultatelor minime la probe de control (tehnică + performanță).

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sala de curs dotată corespunzător
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport dotată corespunzător și stadion cu dotări corespunzătoare



6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectare modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă. Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	•Pregătirea teoretică și tehnică a studenților cu posibilități de demonstrare. •Cunoașterea și interpretarea problemelor de regulament competițional.
7.2 Obiectivele specifice	•Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă. •Însușirea exercițiilor fundamentale pentru învățarea probelor de atletism.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
Obiectul, conținutul și sistemul de organizare al atletismului	Prelegere liberă.	4 ore
Analiza tehnicii probelor de atletism - Alergări ;	Expunerea	6 ore
Analiza tehnicii probelor de atletism - Sărituri;	problematizată.	8 ore
Analiza tehnicii probelor de atletism - Aruncări	Expunere interactivă, cu material suport	8 ore
Regulamentul concursurilor de atletism	Observația dirijată.	2 ore
	Conversația euristică.	
	Studiul de caz.	
	Utilizare videoproiector pentru kinograme, filme tematice, exerciții	



Bibliografie

1. Gârleanu D. - Curs de atletism, Buc. 1997
2. Claudiu Mereuță Educația Fizică Scolară – abordări metodice - Ed. VALINEX, Chișinău, Republica Moldova, ISBN 978-9975-68-101-8; 2008
3. Claudiu Mereuță, Atletism – Scoala Alergării, Ed. VALINEX, Chișinău, Republica Moldova, ISBN 978-9975-68-078-3; 2008
4. Claudiu Mereuță, Atletism – Sărituri, Ed. VALINEX, Chișinău, Republica Moldova, ISBN 978-9975-68-126-1; 2009;
5. Claudiu Mereuță, Atletism – Aruncări, Galați University Press, ISBN 978-606-8008-94-3, 136, pag; 2010
6. Pop N - Atletism – metodică predării Ed. Universitatea "Dunărea de Jos" Galați 2001
7. Pop N. - Teoria și metodică atletismului Ed. Universitatea "Dunărea de Jos" Galați 2002

Surse INTERNET

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
- școala alergării;	Explicația și demonstrația	2 ore
- săritura în lungime cu 1 ½;		2 ore
- aruncarea greutății – procedeul cu săltare;		2 ore
- alergarea de ștafetă (toate procedeele);		2 ore
- aruncarea suliței;		3 ore
- aruncarea discului;		3 ore
- alergarea de garduri;		4 ore
- triplusalt;		4 ore
- săritura în înălțime cu RD;		4 ore
Măsurători pe teren și instalații aferente probelor studiate.		2 ore

Bibliografie

1. Gârleanu D. - Curs de atletism, Buc. 1997
2. Claudiu Mereuță Educația Fizică Scolară – abordări metodice - Ed. VALINEX, Chișinău, Republica Moldova, ISBN 978-9975-68-101-8; 2008
3. Claudiu Mereuță, Atletism – Scoala Alergării, Ed. VALINEX, Chișinău, Republica Moldova, ISBN 978-9975-68-078-3; 2008
4. Claudiu Mereuță, Atletism – Sărituri, Ed. VALINEX, Chișinău, Republica Moldova, ISBN 978-9975-68-126-1; 2009;
5. Claudiu Mereuță, Atletism – Aruncări, Galați University Press, ISBN 978-606-8008-94-3, 136, pag; 2010
6. Pop N - Atletism – metodică predării Ed. Universitatea "Dunărea de Jos" Galați 2001
7. Pop N. - Teoria și metodică atletismului Ed. Universitatea "Dunărea de Jos" Galați 2002
8. Surse INTERNET

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

- manifestarea unor atitudini pozitive și responsabile față de fenomenul de însușire, consolidare și perfecționare, a probelor atletice cu posibilități de demonstrare și abordarea problemelor de pe tărâmul cunoașterii științifice
- identificarea termenilor specifici disciplinei, a relațiilor, proceselor, precum și a conexiunilor aferente;
- utilizarea corectă a termenilor de specialitate;
- definirea conceptelor și a cunoștințelor generale, necesare profesiei/disciplinei
- capacitatea de adaptare la noi situații; proiectarea și evaluarea activităților practice specifice în scopul dezvoltării capacității de organizare și planificare, de analiză și sinteză.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Gradul de asimilare a cunoștințelor.	Examen scris/oral.	40



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Str. Gării nr. 63-65, 800003 - GALAȚI, ROMÂNIA Tel: 0336130171
secretariat.fefs@ugal.ro, www.fefs.ugal.ro



	Limbaaj specific adecvat.		
	Corectitudinea și completitudinea cunoștințelor, coerența logică.		30
10.5 Seminar/laborator	Participare activă și integrală la lucrările de laborator/practice	Probe de control specifice	30
10.6 Standard minim de performanță:			
Obținerea rezultatelor minime la probe de control (tehnică + performanță).			

Data completării

11.09.2022.....

Semnătura titularului de curs

Lect.univ.univ.dr Dobre Andree

Semnătura titularului de seminar

Lect.univ.univ.dr Dobre Andree

.....

Data avizării în catedră

11.09.2022.....

Semnătura șefului catedrei

Prof.univ.dr Nanu Liliana

.....