

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapiientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții								
2.1. Denumirea disciplinei				Bazele generale ale atletismului								
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat				
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				conf. univ. dr. Gyimes Zsolt								
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar									
			laborator		drd. Horovitz Hanna							
			proiect									
2.5. Anul de studiu		I	2.6. Semestrul		1	2.7. Forma de verificare		E	2.8. Tipul disciplinei		DI	
2.9. Categoria formativă		DS	2.10 Categoria disciplinei		-	2.11. Codul disciplinei		SBSS0021				

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					4
3.8. Total ore pe semestru					112
3.9. Total ore studiu individual					70
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore

a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
c) Pregătire laboratoare	10
d) Tutoriat	16
e) Examinări	4
f) Alte activități:	-

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală de atletism cu aparatură adecvată

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu temă din atletism din perspectiva realizării obiectivelor educației fizice.
7.2. Obiectivele specifice	- Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu temă din atletism, urmărind obținerea dezvoltării fizice armonioase a populației școlare. - Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu temă din atletism, având ca scop menținerea și întărirea stării de sănătate a populației școlare. - Formarea deprinderii, la nivelul populației școlare, de a practica elemente din atletism (probe) în mod independent.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Obiectul teoriei și practicii atletismului. Noțiuni fundamentale.	prelegere interactivă	2 ore
Istoria atletismului: - Definiția și particularitățile atletismului - Atletismul-sport formativ - Atletismul-sport competițional		2 ore
Școala atletismului: școala mersului, școala alergării, școala săriturii, școala aruncării.		2 ore
Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor atletice: alergări, sărituri, aruncări		2 ore
Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de alergări: tehnica alergărilor de semifond, fond și teren variat		2 ore
Caracteristici tehnice ale fazelor la probele de alergări de semifond, fond și teren variat.		2 ore
Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de alergări: tehnica alergărilor de sprint, garduri, ștafetă		2 ore
Caracteristici și particularități tehnice ale fazelor la probele de sprint, garduri, ștafetă.		2 ore
Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de sărituri: tehnica săriturii în înălțime cu pășire și cu răsturnare dorsală, tehnica săriturii în lungime, triplusalt		2 ore
Caracteristici și particularități tehnice ale fazelor la probele de sărituri		2 ore
Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de aruncări: aruncarea mingii de oină, aruncarea suliței, aruncarea greutății.		2 ore

Caracteristici și particularități tehnice ale fazelor la probele de aruncări.		2 ore
Principii de bază pentru realizarea pregătirii fizice generale cu metode și mijloace din atletism		2 ore
Regulamentul probelor și competițiilor atletice - organizare, desfășurare, condiții de participare.		2 ore
Bibliografie 1. Calais-Germain, Blandine, Anatomie pentru mișcare : exerciții de bază : II, Iași: Polirom, 2018 2. szerk. Koltai Jenő, Oros Ferenc, Az atlétika oktatása; Budapest : Plantin Print Bt, 2004 3. Eckschmiedt Sándor, Atlétikai dobásgyakorlatok technikája, oktatása és alkalmazása, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), 2002 4. szerk. Koltai Jenő, Szécsenyi József, Az atlétikai versenyszámok technikája: Ugrások, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1996 5. szerk. Koltai Jenő, Szécsenyi József: Az atlétikai versenyszámok technikája: Dobások, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1998 6. Kerezsi Endre, Tornaelemek szakkifejezései, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2013 7. The complete running & marathon book : how to run faster, further, smarter. – London: Dorling Kindersley, 2014 8. Prentice, William E, Principles of Athletic Training: a Guide to Evidence-Based Clinical Practice, New York : McGraw-Hill, 2017 9. Hamar Pál, Minitrampolin: Ugrások – ugrásbemutatók, Budapest : Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2003		
8.2. Seminar	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
• Școala atletismului: școala mersului, școala alergării. • Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a merge și de a alerga	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
• Școala atletismului: școala săriturii, școala aruncării. • Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a sări și de a arunca.		2 ore
• Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea startul înalt și a lansării de la start. • Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea elanului și a desprinderii pe verticală.		2 ore
• Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea startul înalt și a lansării de la start.		2 ore

• Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: consolidarea elanului și a desprinderii pe verticală		
• Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea pasului lansat de semifond și a sosirii.		2 ore
• Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea-consolidarea săriturii integrale.		
• Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea pasului lansat de semifond și învățarea elementelor de tactică.		2 ore
• Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: săriturii integrale în condiții de întrecere.		
• Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: tehnica alergărilor de semifond (evaluarea tehnicii startului înalt și a lansării de la start și a pasului lansat de semifond), tehnica săriturii în înălțime cu pășire	Evaluare practică	2 ore
• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea startului de jos și a lansării de la start.	Explicație, demonstrație	2 ore
• Metodica predării săriturii în lungime: învățarea elanului și a efectuării bătăii		
• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.		2 ore
• Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.		
• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.		2 ore
• Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași		
• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea alergării cu accelerare în linie dreapta și în turnantă.		2 ore
• Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului, bătăii și învățarea acțiunilor din timpul zborului și a aterizării		
• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea alergării cu accelerare și cu pas lansat de viteză în linie dreapta și în turnantă.		2 ore

• Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea săriturii în lungime integrale.		
• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: repetarea alergărilor de sprint în condiții de întrecere. • Metodica predării săriturii în lungime: repetarea săriturii în lungime în condiții de concurs.		2 ore
• Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: tehnica alergării de sprint (evaluarea tehnicii startului de jos și a lansării de la start și a pasului lansat de viteză), tehnica săriturii în lungime.		2 ore
Bibliografie 1. szerk. Koltai Jenő, Szécsenyi József, Az atlétikai versenyszámok technikája: Ugrások, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1996 2. szerk. Koltai Jenő, Szécsenyi József: Az atlétikai versenyszámok technikája: Dobások, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1998 3. Kerezsi Endre, Tornaelemek szakkifejezései, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2013 4. The complete running & marathon book : how to run faster, further, smarter. – London: Dorling Kindersley, 2014 5. Prentice, William E, Principles of Athletic Training: a Guide to Evidence-Based Clinical Practice, New York : McGraw-Hill, 2017 6. Hamar Pál, Minitrampolin: Ugrások – ugrásbemutatók, Budapest : Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2003		

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

Disciplina prin cursurile și lucrările practice oferă viitorului absolvent cunoștințe cu ajutorul cărora va reuși să proiecteze și să programeze eficient antrenamentele din atletism. De asemenea, absolventul va avea "bagajul de cunoștințe" necesar pentru a putea asigura o pregătire fizică adecvată pentru realizarea obiectivelor antrenamentului sportiv.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor specifice disciplinei, reliefate	Notare curentă	60%

		prin prezentarea și exemplificarea metodologiei de realizare a proiectării, planificării și organizării antrenamentelor din atletism.		
10.5.	Laborator	Demonstrarea execuției tehnice a probelor atletice impuse și reproducerea cunoștințelor prin care studentul face dovada consolidării cunoștințelor acumulate prin studiu individual și informațiile preluate din curs.	Notare curentă	40%
	Seminar			
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
Punctajul final calculat (media), prin însumarea evaluărilor curente, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).				

Data completării
29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei
conf. univ. dr. Gyimes Zsolt

Semnătura titularului/rilor de aplicații
drd. Horovitz Hanna

Data avizării în departament
03.09.2025

Semnătura directorului de departament
șef de lucr. dr. Csizsér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás