

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 Sapienția 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				Teoria și practica 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		asist. univ. drd. Horovitz Hanna						
			proiect								
2.5. Anul de studiu		II	2.6. Semestrul		4	2.7. Forma de verificare		E	2.8. Tipul disciplinei		DD
2.9. Categoria formativă		DF	2.10 Categoria disciplinei		-	2.11. Codul disciplinei		SBSS0121			

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					3
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Total ore studiu individual					33
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore

a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
d) Tutoriat	
e) Examinări	3
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 explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Studentul trebuie să cunoască formele de mișcare ale atletismului, inclusiv tehnicile de bază ale diferitelor probe de alergare, sărituri și aruncări.
7.2. Obiectivele specifice	Studentul trebuie să fie familiarizat cu bazele teoretice și metodele practice de dezvoltare a capacităților atletice (condiționale), în special forța, viteza și rezistența. De asemenea, trebuie să dețină un repertoriu variat și solid de exerciții, care să îi permită dezvoltarea pe termen lung a abilităților de alergare, săritură și aruncare ale sportivilor din diferite categorii de vârstă.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Rolul atletismului în pregătirea fizică a diferitelor discipline sportive.	prelegere interactivă	2 ore
Considerații generale despre alergare. Caracteristicile tehnice ale alergărilor la viteze diferite.		2 ore
Bazele fiziologice și metodele de dezvoltare a rezistenței prin alergare.		2 ore
Considerații generale despre sărituri. Caracteristicile tehnice și biomecanica diferitelor tipuri de sărituri în lungime și înălțime. Dezvoltarea elasticității prin exercițiile specifice atletismului.		2 ore
Formele de manifestare ale vitezei în atletism. Metode directe și indirecte de dezvoltare a vitezei prin exercițiile specifice atletismului.		2 ore
Considerații generale despre aruncări. Descrierea tehnică și biomecanica diferitelor tipuri de aruncări, inclusiv aruncările, împingerile și lansările.		2 ore
Dezvoltarea forței prin exercițiile specifice atletismului, cu accent pe exercițiile pentru dezvoltarea forței explozive.		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. The complete running & marathon book : how to run faster, further, smarter. – London: Dorling Kindersley, 2014		
4. Prentice, William E, Principles of Athletic Training: a Guide to Evidence-Based Clinical Practice, New York : McGraw-Hill, 2017		
5. Hamar Pál, Minitrampolin: Ugrások – ugrásbemutatók, Budapest : Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2003		
6. Takács László: ATLÉTIKA - technika, oktatás, edzés, Bp. TF. 2004.		
8.2. Seminar	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Dezvoltarea capacității de alergare prin aplicarea exercițiilor de școală de alergare și a exercițiilor specifice de alergare.	Explicație, demonstrație	2 ore
Dezvoltarea capacității de alergare prin utilizarea diferitelor echipamente (garduri joase, scară de coordonare etc).		2 ore

Exerciții de alergare pentru dezvoltarea vitezei prin metode directe și indirecte.		2 ore
Tehnicile de bază ale ștafetei: schimbul cu o mână și cu două mâini. Exersarea schimbului de jos și de sus.		2 ore
Exerciții de alergare pentru dezvoltarea rezistenței: exersarea metodei continue și fracționate.		2 ore
Tehnica și aplicarea exercițiilor de alergare peste diferite obstacole.		2 ore
Dezvoltarea elasticității prin exerciții de sărituri și săltări.		2 ore
Descrierea tehnică și exersarea diferitelor tipuri de start (start din picioare și start din poziție ghemuită).		2 ore
Exerciții pentru sărituri succesive în lungime și înălțime, descrierea tehnică a acestora. Sărituri pe un picior și pe ambele picioare.		2 ore
Exerciții de aruncare. Descrierea tehnică și exersarea mișcării de aruncare (aruncări cu o mână și cu două mâini).		2 ore
Exerciții de aruncare. Descrierea tehnică și exersarea mișcării de împingere (împingeri cu o mână și cu două mâini).		2 ore
Exerciții de aruncare. Descrierea tehnică și exersarea mișcării de lansare (lansări cu o mână și cu două mâini).		2 ore
Oră de evaluare – Execuția în regim competițional a probei de alergare de 100 m/săritura în lungime.	Evaluare practică	2 ore
Oră de evaluare – Execuția în regim competițional a probei de aruncare a greutății/alergarea de 3000 m.	Evaluare practică	2 ore
Bibliografie 1. The complete running & marathon book : how to run faster, further, smarter. – London: Dorling Kindersley, 2014 2. Prentice, William E, Principles of Athletic Training: a Guide to Evidence-Based Clinical Practice, New York : McGraw-Hill, 2017 3. Hamar Pál, Minitrampolin: Ugrások – ugrásbemutatók, Budapest : Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2003 4. Takács László: ATLÉTIKA - technika, oktatás, edzés, Bp. TF. 2004.		

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		Descrierea profesională a conceptelor și tehnicilor învățate, cunoașterea metodologiei de predare.	Proba scrisă	60%
10.5.	Seminar			
	Laborator	Prezentarea, predarea și corectarea în condiții de siguranță a tehnicilor de mișcare atletice învățate.	Proba practică	40%
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
Cunoașterea metodologiei de predare a tehnicilor de bază învățate și execuția acestora în condiții de siguranță.				

Data completării
29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei
conf. univ. dr. Gyimes Zsolt

Semnătura titularului/rilor de aplicații
asist. univ. drd. Horovitz Hanna

Data avizării în departament
03.09.2025

Semnătura directorului de departament
șef lucr. dr. Csiszér Levente

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