

FIȘA DISCIPLINEI

*EDUCAȚIE FIZICĂ, anul universitar 2016-2017***1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Performanța în sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					ATLETISM IN INVATAMANTUL LICEAL SI POSTLICEAL					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf. univ.dr. Macri Aurelia-					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf. univ.dr. Macri Aurelia-					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	L

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	21	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	7
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								17
Tutorat								8
Examinări								2
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	47						
3.8	Total ore pe semestru	68						
3.9	Număr de credite	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	SALA B 114
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport, teren atletism

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C2: Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C4: Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul instructiv - educativ

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dobândirea capacității de elaborare și susținere a metodologiei specifice unităților de învățare din atletism; Cunoașterea valențelor de utilizare a deprinderilor motrice specifice atletismului în realizarea obiectivelor educației fizice și sportive școlare. Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în însușirea și predarea deprinderilor motrice specifice atletismului cuprinse în aria curriculară la ciclul liceal și postliceal și universitar de învățământ.
7.2 Obiectivele specifice	OS1 - Consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor atletice cuprinse în aria curriculară de educație fizică pe cicluri de învățământ: alergări, sărituri, aruncări; Însușirea liniei metodice de predare a exercițiilor din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor de atletism; OS2 - Conștientizarea studenților în depistarea greșelilor colective și individuale în

	<p>execuția tehnicii exercițiilor și probelor din atletism., precum și formarea capacității de elaborare a structurilor de exerciții în scopul eliminării greșelilor depistate;</p> <p>OS3 – Dobândirea capacității de elaborare și susținere a metodologiei specifice unităților de învățare din atletism;</p> <p>OS4 – Cunoașterea valențelor de utilizare a deprinderilor motrice specifice atletismului în realizarea obiectivelor educației fizice și sportive școlare.</p>
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tehnica și metodică alergărilor de sprint, semifond și fond, noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor înșusite, în lecția de educație fizică, depistarea și corectarea greșelilor colective și individuale; Tehnic și metodică alergării de garduri.	4	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.
2	Tehnica săriturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplu saltului. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor înșusite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greșelilor colective și individuale	5	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Tehnica aruncării greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor înșusite, în lecția de educație fizică . descoperirea și corectarea greșelilor colective și individuale	3	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Educarea aptitudinilor motrice implicate în practicarea probelor atletice la vârsta adolescenței.	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	

8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Deprinderile din școala alergării. Perfecționarea exercițiilor din școala alergării. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor înșusite, în lecția de educație fizică, depistarea și corectarea greșelilor colective și individuale; Perfecționarea tehnicii alergării de garduri	4	Expunere, prelegere, exersare	Exerciții din școala alergării, pasul lansat în tempo moderat, pasul accelerator, pasul lansat de viteză, startul din picioare, startul de jos și lansarea de la start, alergarea de stafeta, alergarea de garduri. Evaluarea tehnicii și metodicii predării alergării de viteză și de garduri. (lecțiile 1,

				2)
2	<p>Deprinderile din scoala săriturii si tehnica sariturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas si jumătate, doi pasi si jumătate, triplusaltului precum si însusirea tehnicii sariturii în înaltime, procedeul cu răsturnare dorsală.</p> <p>Perfectionarea exercitiilor din scoala săriturii.</p> <p>Consolidarea si perfectionarea tehnicii sariturii în lungime procedeul cu doi pasi si jumătate, însusirea tehnicii triplusaltului.</p> <p>Capacitarea studenților cu notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, descoperirea si corectarea greselilor colective si individuale</p>	6	Expunere, prelegere, exersare	<p>Exerciții din scoala sariturii: pas saltat, pas sarit, multisalturi.</p> <p>Însusirea mecanismului de bază al sariturii în lungime cu doi pasi si jumătate, triplusaltului, Însusirea elementelor mecanismului de bază al sariturii în înaltime cu răsturnare dorsală..</p> <p>Evaluarea învățării si metodicii predării sariturii în lungime, triplusaltului si sariturii cu rasturnare dorsală.(lectiile 3,4,5)</p> <p>Deprinderile din scoala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu</p>
3	<p>Deprinderile din scoala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu săltare si aruncarea suliței.</p> <p>Perfectionarea exercitiilor din scoala aruncării.</p> <p>Consolidarea si perfectionarea tehnicii arucării greutății si aruncarii suliței.</p> <p>Capacitarea studenților cu notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică .</p> <p>descoperirea si corectarea greselilor colective si individuale</p>	4	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	<p>Exerciții pregătitoare pentru . Însusirea mecanismului de bază al aruncării greutății si aruncării suliței.</p> <p>Evaluarea învățării aruncării greutății si aruncării suliței.</p> <p>(lectiile 6,7)</p>
4	<p>Dezvoltarea aptitudinilor motrice. Ridicarea nivelului pregatirii fizice si sportive a studentilor, dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteza, forta, rezistenta, indemanare, supletea in fiecare lectie.</p>		Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	<p>Exercitii utilizate în însusirea deprinderilor motrice din atletism si specifice pentru educarea aptitudinilor motrice vizate. (în fiecare lecție)</p>

Bibliografie:

1. Alexandrescu D., Ardelean T., Tatu T. – Atletism, ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983
2. Macri C. – Atletismul pentru școlari, ed. Universității din Pitești, 2002
3. Macri C. – Tehnica și metodică exercițiilor de atletism, ed. Universitatea Craiova, 2007
4. Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitești, 2016
5. Mihăilescu N. – Metodică predării exercițiilor de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001

6. Mihăilescu L.E. – Îndrumar de lecții practico –metodice la atletism, ed. Universității din Pitești, 2006
7. Niculescu M. –Metodica predării probelor din atletism, Pitești, 1994
8. Barbu C., Stoica M. – Atletism, ed. Printech, București, 2000
9. Sabău I. –Atletism, București, 2002
10. Mihăilescu N., Mihăilescu L. – Instruirea programată în atletism, ed. Universității din Pitești, 2002
11. Rață G. – Atletism, Bacău, 2001
12. Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001

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

Disciplina urmărește formarea unei imagini clare și corecte asupra componentelor disciplinei sportive atletism, în particular a acelor deprinderi care se exersează în cadrul lecțiilor de educație fizică școlară, cu elevii și studenții învățământului liceal, post liceal și universitar.. Crearea unor competențe de concepere și implementare în practica pedagogică activităților extrascolare sub forma competițiilor atletice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 curs	• Evaluare finală: examen scris	Examen scris , evaluarea cunoștințelor de tehnica și metodica predării exercițiilor atletice studiate	50%
10.4 lucrari practice/ seminar	• Activitate practică: proiectarea și susținerea lecțiilor de probă	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul deprinderilor atletice în școală și conducerii celor două lecții de probă	20%
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	20%
	• Prezența la lucrările practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
10.6 Standard minim de performanță	▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie ▪ Întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului		

Data completării
octombrie 2016

Titular de curs,
conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de seminar / laborator, conf. Macri Aurelia Cristina

Data aprobării în Consiliul departamentului,
octombrie 2016

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Cretu Marian

Director de departament,
(beneficiar)
Prof.univ.dr. Niculescu Ionela