

## FIȘA DISCIPLINEI

**BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, anul I EFS****1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
1.2	Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3	Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ
1.4	Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE
1.5	Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6	Programul de studiu / calificarea	EFSP/SPM/PROFESOR

**2. Date despre disciplină**

2. Denumirea disciplinei												
2.1	Denumirea disciplinei					BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI						
2.2	Titularul activităților de curs					MIHĂILESCU LIVIU						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					MIHĂILESCU LIVIU, MACRI AURELIA, MIHAI ILIE						
2.4	Anul de studii	1	2.5	Semestrul	2	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	F	

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								Ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								
Examinări								10
Alte activități .....								3
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Capacități de execuție a deprinderilor de atletism însușite în învățământul preuniversitar, de analiză, sinteză și raționament

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Videoproiector în sala de curs
5.2	De desfășurare a laboratorului	Teren de atletism, materiale, instalații și obiecte specifice disciplinei

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	<p>C1 - Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2 - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>C3 - Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>C4 - Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>C5 - Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>C6 - Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1 - Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție</p> <p>CT3 - Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1	Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul teoretic al atletismului ca sport și ca ansamblu de deprinderi sportive obligatorii în curriculumul preuniversitar
7.2	Obiectivele specifice	<p><b>a). Obiective cognitive</b></p> <p>1. Cunoașterea istoriei și a evoluției atletismului ca sport;</p>

2. Cunoașterea și înțelegerea rolului și a importanței atletismului ca ansamblu de deprinderi de bază și specifice în formarea competențelor elevilor în învățământul preuniversitar;
3. Cunoașterea, înțelegerea și formarea corectă a deprinderilor de bază ale atletismului în vederea formării competențelor profesionale ale studenților;
4. Însușirea terminologiei specifice atletismului și integrarea acesteia în terminologia de specialitate în toate activitățile teoretice sau practice ale studenților, formarea competențelor de utilizare corectă a acesteia.
b). <b>Obiective procedurale</b>
1. Corelarea unor cunoștințe și deprinderi școlare dobândite anterior cu unele elemente ale teoriei și practicii atletismului;
2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: taxonomii/ clasificări; criterii; mecanism de bază; verigă principală; procedeu, etc.
c). <b>Obiective atitudinale</b>
1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice profesiilor și ocupațiilor în domeniul <i>educație fizică și sport</i> ;
2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1. Atletismul –sport competițional- istorie și evoluție pe plan mondial și național	2	- prelegerea - dezbaterile - exercițiul de reflecție	Scurte prezentări ale probelor în imagini filmate Scurte prezentări power point Proiectarea programei școlare Proiectarea Sistemului național de evaluare și apreciere
2. Categoriile probelor de atletism	2		
3. Aspecte din evoluția aparatelor și materialelor de concurs	2		
4. Ansamblul deprinderilor și priceperilor de atletism conținuturi obligatorii în curriculum nucleu ciclul primar	4		
5. Ansamblul deprinderilor și priceperilor de atletism conținuturi obligatorii în curriculum nucleu ciclul gimnazial	4		
6. Atletismul mijloc de educare dezvoltate/educare a calităților/aptitudinilor motrice condiționale – generalități	2		
7. Deprinderile de atletism mijloace specifice ale educației fizice școlare utilizate în scopul dezvoltării calităților/aptitudinilor motrice – ciclul primar	4		
8. Deprinderile de atletism mijloace specifice ale educației fizice școlare utilizate în scopul dezvoltării calităților/aptitudinilor motrice – ciclul gimnazial	4		
9. Deprinderile de atletism mijloace de evaluare a elevilor– ciclul primar	2		
10. Deprinderile de atletism mijloace de evaluare a elevilor– ciclul gimnazial	2		

4. **Bibliografie**
- Alexei M., 2005, **Atletism, tehnica probelor**, Edit. Presa universitară clujeană, Cluj
  - Gevat C., 2000, **Atletism în lecția de educație fizică**, Edit. Leda, Constanța
  - Chirișescu Ctin, 1968, **Palestrica**, Edit. Stadion, București
  - Colibaba Evuleț, D., 2007, **Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport**, Edit. Universitaria Craiova
  - Dicționarul explicativ al limbii române**, Edit. Academia Română, București;
  - Dragnea, A; Bota, I, 1999, **Teoria activităților motrice**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
  - Macri A., 2005, **Atletism școlar**, Edit. Universitatea din Pitești;
  - Mihăilescu L., 2001, **Atletism în școală**, Edit. Universitatea din Pitești;
  - Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Pitești;
  - Mihăilescu L., 2016, **Bazele generale ale atletismului – suport de curs**
  - Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educațional**, Edit. Universitatea din Pitești;
  - Mihăilescu L., **Atletism-Îndrumar lucrări practice**, Edit. Universitatea din Pitești
  - Programe școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ**, [www.edu.ro/aria curricularea educatie fizica/programe\\_scolare](http://www.edu.ro/aria_curricularea_educatie_fizica/programe_scolare)
  - Rață G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău
  - Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport**, 1999, Edit. Med C, București
  - Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
  - Terminologia educației fizice și sportului, 1978, Edit. Stadion, București.

8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1. Lecție organizată: prezentarea obiectivelor disciplinei, a competențelor vizate, echipament, cerințe, acomodare la efortul specific	2	explicația, conversația, demonstrația	În cadrul acestei lecții se stabilesc obligațiile, cerințele
2. Consolidarea tehnicii exercițiilor din <b>școala alergării</b> :	2	dezbaterile	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare cu pendularea gambei la șezută</li> <li>- alergare cu genunchii sus</li> <li>- alergare cu joc de gleznă</li> <li>- alergare cu pendularea gambei înainte</li> </ul> <p>Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial</p> <p>Modalități de utilizarea deprinderilor respective în educarea vitezei, îndemânării, coordonării</p>			
3	<p>Consolidarea tehnicii exercițiilor din <b>școala săriturii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasul săltat alternativ și succesiv</li> <li>- pasul sărit pe plat și peste obstacole joase</li> <li>- săriturile succesive pe un picior și pe 2 picioare</li> <li>- combinațiile de sărituri – pas săltat – pas sărit, 2 pași săriți – 2 pași sălțați, etc</li> <li>- multisalturi cu și fără elan</li> </ul> <p>Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial</p> <p>Modalități de utilizarea deprinderilor respective în educarea, îndemânării, ambidextriei, lateralității, echilibrului, coordonării, forței, detentei</p>	4		
4	<p>Consolidarea tehnicii startului de jos, a pasului accelerator și a pasului lansat de viteză</p> <p>Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial</p> <p>Modalități de utilizarea deprinderilor respective în educarea vitezei, inclusiv prin jocuri</p> <p>Modalități concrete de utilizare a ex din școala săriturii pentru dezvoltarea forței membrilor inferioare</p>	2		
5	<p>Modalități concrete de utilizare a deprinderilor din școala alergării, din școala săriturii și a deprinderilor de alergare pentru realizarea diferitelor obiective ale educației fizice la ciclul primar și gimnazial</p>	4		
6	<p>Consolidarea tehnicii startului de sus, însușirea tehnicii alergării de semifond și fond: pasul lansat de semifond și de mare fond. Însușirea tehnicii alergărilor de cros – a alergărilor în teren variat. Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial.</p> <p>Modalități concrete de utilizare a deprinderilor din școala alergării, a pasului lansat de semifond și fond pentru dezvoltarea rezistenței, inclusiv jocuri</p>	2		
7	<p>Consolidarea tehnicii exercițiilor din <b>școala aruncării</b></p> <p>Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial</p> <p>Modalități de utilizarea deprinderilor respective în educarea îndemânării, ambidextriei, orientării în spațiu, lateralității, coordonării, forței</p>	4		
6	<p>Însușirea tehnicii săriturilor în lungime cu ghemuire, cu un pas și ½ și cu pași în aer</p> <p>Utilizarea ex din școala aruncării</p> <p>Și din școala săriturii pentru dezvoltarea forței</p>	4		
7	<p>Însușirea tehnicii aruncării mingii de oină de pe loc – la țintă, la distanță și cu elan</p> <p>Dezvoltarea rezistenței de alergare pentru satisfacerea cerințelor Sistemului național de evaluare la ciclurile primar și gimnazial</p>	4		

pentru studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării

Consemnări în Fișa didactică

5. **Bibliografie**

1. Alexei M., 2005, **Atletism, tehnica probelor**, Edit. Presa universitară clujeană, Cluj
2. Gevat C., 2000, **Atletism în lecția de educație fizică**, Edit. Leda, Constanța
3. Chirișescu Ctin, 1968, **Palestrica**, Edit. Stadion, București
4. Colibaba Evuleț, D., 2007, **Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport**, Edit. Universitaria Craiova
5. **Dicționarul explicativ al limbii române**, Edit. Academia Română, București;
6. Dragnea, A; Bota, I, 1999, **Teoria activităților motrice**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
7. Macri A., 2005, **Atletism școlar**, Edit. Universitatea din Pitești;
8. Mihăilescu L., 2001, **Atletism în școală**, Edit. Universitatea din Pitești;
9. Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Pitești;
10. Mihăilescu L., 2016, **Bazele generale ale atletismului – suport de curs**
11. Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educațional**, Edit. Universitatea din Pitești;
12. Mihăilescu L., **Atletism-Îndrumar lucrări practice**, Edit. Universitatea din Pitești

13. **Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ**, [www.edu.ro/aria curriculara educatie fizica/programe\\_scolare](http://www.edu.ro/aria_curriculara_educatie_fizica/programe_scolare)  
 14. Rață G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău  
 15. **Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport**, 1999, Edit Med C, București  
 16. Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;  
 17. Terminologia educației fizice și sportului, 1978, Edit. Stadion, București.

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

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul științei sportului.
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului primar și gimnazial.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă (30%) + un subiect de analiză și interpretare (20%)	Examen	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Analiza produselor și activității studentului în orele de lucrări practice + participarea la realizarea și prezentarea fișelor didactice (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 3 surse bibliografice)	Practic Potofoliu	50%
10.6 Standard minim de performanță	Achiziționarea cel puțin a competențelor: C2 C3		

Data completării  
\_\_septembrie\_\_

Titular de curs,  
.....

Titular de seminar / laborator,  
.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
\_\_septembrie\_\_

Director de departament,  
(prestator)  
.....

Director de departament,  
(beneficiar),  
.....