

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	LICENTA
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație fizică și sportive, Sport și performanța motrică

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Teoria si practica atletismului					
2.2	Titularul activităților de curs					-					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf. univ. dr Macri Aurelia					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	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.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								9
Examinări								5
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	56						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunostinte de practicare a exercitiilor atletice din aria curriculara la ciclul gimnazial si liceal
4.2	De competențe	Executie si corectare a greselilor colective si individuale

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	SALA B 114
5.2	De desfășurare a laboratorului	teren atletism

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	Cp1Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară. Cp2Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. Cp3Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sportivă.
Competențe transversale	Ct1Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. Ct2Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

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.
7.2 Obiectivele specifice	Os2Consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor atletice cuprinse în aria curriculară de educație fizică pe cicluri de învățământ: alergări, sărituri, aruncări; Os2Însușirea liniei metodice de predare a exercițiilor din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor de atletism; Os3Conștientizarea studenților în depistarea greșelilor colective și individuale în execuția tehnicii exercițiilor și probelor din atletism., precum și formarea capacității de elaborare a structurilor de exerciții în scopul eliminării greșelilor depistate;

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Conținutul programei școlare privind deprinderile de alergări specifice atletismului. Școala alergării. Bazele tehnicii alergărilor	4	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
2	Alergarea de sprint. metodica învățării pasului alergător de accelerare Metodica învățării tehnicii pasului lansat de viteză. Metodica învățării tehnicii startului de jos.	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Alergările pe distanțe lungi. Metodica învățării tehnicii pasului lansat în tempo moderat.	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Alergarea de ștafetă.. Metodica învățării tehnicii alergării de ștafetă.	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
	Alergarea de garduri. Metodica învățării tehnicii alergării de garduri. Alergarea de obstacole	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
	Conținutul programei școlare privind deprinderile de sărituri specifice atletismului Școala săriturii. Bazele tehnicii săriturilor atletice. Săritura în lungime cu 1 și 1/2 pași în aer.	4	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
	Săritura în lungime cu 1 și 1/2 pași în aer. Metodica învățării săriturii în lungime cu 1 și 1/2 pași în aer.	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
	Săritura în înălțime. Săritura în înălțime cu răsturnare dorsal. Metodica învățării tehnicii săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
	Conținutul programei privind deprinderile de aruncări specifice atletismului Școala aruncării. Bazele tehnicii probelor de aruncări.	4	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
	Aruncarea mingii de oină. Metodica învățării tehnicii aruncării mingii de oină	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
	Aruncarea greutății - procedeul cu săltare Metodica învățării aruncării greutății procedeul cu săltare			
Bibliografie: Alexandrescu D., Ardelean T., Tatu T. – Atletism, ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983 1. Macri C. – Atletismul pentru școlari, ed. Universității din Pitești, 2002 2. Macri C. – Tehnica și metodica exercițiilor de atletism, ed. Universitatea Craiova, 2007 3. Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitești, 2016 4. Mihăilescu N. – Metodica predării exercițiilor de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001 5. Mihăilescu L.E. – Îndrumar de lecții practico – metodice la atletism, ed. Universității din Pitești, 2006 6. Niculescu M. – Metodica predării probelor din atletism, Pitești, 1994 7. Barbu C., Stoica M. – Atletism, ed. Printech, București, 2000 8. Sabău I. – Atletism, București, 2002 9. Mihăilescu N., Mihăilescu L. – Instruirea programată în atletism, ed. Universității din Pitești, 2002 10. Rață G. – Atletism, Bacău, 2001 11. Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001				

8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă				
1	Deprinderile din școala alergării.	10	Expunere, exersare	prelegere,
2	Deprinderile din școala săriturii și tehnica sariturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate precum și însusirea tehnicii sariturii în înalt, procedeul cu răsturnare dorsală.	10	Expunere, exersare	prelegere,
3	Deprinderile din școala aruncării, aruncarea mingii de oină și aruncarea greutății procedeul cu săltare.	8	Expunere, exersare	prelegere,
4	Dezvoltarea aptitudinilor motrice, în fiecare lecție.	1	Expunere, exersare	prelegere,

Bibliografie:

12. Alexandrescu D., Ardelean T., Tatu T. – Atletism, ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983
13. Macri C. – Atletismul pentru școlari, ed. Universității din Pitești, 2002
14. Macri C. – Tehnica și metodică exercițiilor de atletism, ed. Universitatea Craiova, 2007
15. Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitești, 2016
16. Mihăilescu N. – Metodica predării exercițiilor de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001
17. Mihăilescu L.E. – Îndrumar de lecții practico –metodice la atletism, ed. Universității din Pitești, 2006
18. Niculescu M. –Metodica predării probelor din atletism, Pitești, 1994
19. Barbu C., Stoica M. – Atletism, ed. Printech, București, 2000
20. Sabău I. –Atletism, București, 2002
21. Mihăilescu N., Mihăilescu L. – Instruirea programată în atletism, ed. Universității din Pitești, 2002
22. Rață G. – Atletism, Bacău, 2001
23. Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001

9. profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

Disciplina urmărește formarea unei imagini clare și corecte, dar și însusirea deprinderilor motrice specific atletismului. Formarea competențelor teoretice și metodice privind valorile educative ale atletismului și rolului sau în optimizarea a condiției fizice.

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	evaluarea cunoștințelor predate	40%
10.4 lucrări practice/seminar	• Activitate practică:	Evaluare practică Analiza modului de efectuare a exercițiilor atletice predate	20%
	• Activitate practică activitate seminar/lp	Implicarea în activitatea curentă	20%
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	10%
	• Participare activități lp	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
10.6 Standard minim de performanță	Prezentarea tehnicilor de execuție a exercițiilor atletice din programa școlară. Stăpânirea metodicilor de predare ale deprinderilor specifice atletismului. Care se regăsesc în programa școlară.		

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