

## 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 sportivă

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei						METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ					
2.2 Titularul activităților de curs						-					
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator						Conf. univ. dr Macri Aurelia					
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	c	2.7	Regimul disciplinei	L

## 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 învăț.	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								8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								2
Tutorat								
Examinări								1
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	19						
3.8	Total ore pe semestru	56						
3.9	Număr de credite	3						

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	CUNOSTINTE PRACTICE DESPRE ȘCOALA ATLETISMULUI
4.2	De competențe	EXECUTIE SI CORECTAREA GRESELILOR EXERCITIILOR DIN ȘCOALA ATLETISMULUI

## 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	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	Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în predarea noțiunilor de atletism necesare predării în ciclul de învățământ gimnazial.
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; 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; Os4Dobândirea capacității de elaborare și susținere a metodologiei specifice unităților de învățare din atletism; Os5Cunoașterea valențelor de utilizare a deprinderilor motrice specifice atletismului în

realizarea obiectivelor educației fizice și sportive școlare.

**8. Conținuturi**

<b>8.1. Curs</b>		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tehnica și metodică deprinderilor din școala alergării.	4	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
2	Metodică și tehnica deprinderilor din școala săriturii și tehnica săriturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplusaltului precum și însusirea tehnicii săriturii în înălțime, procedeul cu răsturnare dorsală.	4	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Metodică și tehnica deprinderilor din școala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței.	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Dezvoltarea aptitudinilor motrice.	4	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
<b>8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă</b>		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Deprinderile din școala alergării.	4 ore	Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala alergării. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, depistarea și corectarea greselilor colective și individuale; Însusirea tehnicii alergării de garduri	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 și metodică predării alergării de viteză și de garduri.
2	Deprinderile din școala săriturii și tehnica săriturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplusaltului precum și însusirea tehnicii săriturii în înălțime, procedeul cu răsturnare dorsală.	4 ore	Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala săriturii. Perfecționarea tehnicii săriturii în lungime cu un pas și jumătate și însusirea tehnicii săriturii în lungime procedeul cu doi pași și jumătate, însusirea tehnicii triplusaltului și a săriturii în înălțime procedeul cu răsturnare dorsală. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor	Exerciții din școala săriturii: pas saltat, pas sarit, multisalturi. Însusirea mecanismului de bază al săriturii în lungime cu doi pași și

			însusite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greselilor colective și individuale.	jumatate, triplusaltului, Însușirea elementelor mecanismului de bază al sariturii în înaltime cu răsturnare dorsală.. Evaluarea învățării și metodicii predării sariturii în lungime, triplusaltului și sariturii cu rasturnare dorsală..
3	Deprinderile din școala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței.	2ore	Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala aruncării. Însușirea tehnicii arucării greutății și aruncării suliței. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică . descoperirea și corectarea greselilor colective și individuale.	Exerciții din școala aruncării. Exerciții pregătitoare pentru . Însușirea mecanismului de bază al aruncării greutății și aruncării suliței. Evaluarea învățării aruncării greutății și aruncării suliței.
4	Dezvoltarea aptitudinilor motrice.	4 ore	Ridicarea nivelului pregatirii fizice si sportive a studentilor, dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteza, forta, rezistenta, indemanare, supletea in fiecare lectie.	Exercitii utilizate în însușirea deprinderilor motrice din atletism și specifice pentru educarea aptitudinilor motrice vizate.

**Bibliografie:**

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. lucrari practice	Metode de predare	Observații
Deprinderile din școala alergării.	Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala alergării. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însușite, în lecția de educație fizică, depistarea și corectarea greselilor colective și individuale; Însușirea tehnicii alergării de garduri	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.
Deprinderile din școala săriturii și tehnica sariturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplusaltului precum și însușirea tehnicii sariturii în înaltime, procedeul cu răsturnare dorsală.	Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala săriturii. Perfecționarea tehnicii sariturii în lungime cu un pas și jumătate și însușirea tehnicii sariturii în lungime procedeul cu doi pași și jumătate, însușirea tehnicii triplusaltului și a sariturii în înălțime procedeul cu răsturnare dorsală. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însușite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greselilor colective și individuale.	Exerciții din școala sariturii: pas saltat, pas sarit, multisalturi. Însușirea mecanismului de bază al sariturii în lungime cu doi pași și jumătate, triplusaltului, Însușirea elementelor mecanismului de bază al sariturii în înaltime cu răsturnare dorsală.. Evaluarea învățării și metodicii predării sariturii în lungime, triplusaltului și sariturii cu răsturnare dorsală..
Deprinderile din școala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței.	Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala aruncării. Însușirea tehnicii aruncării greutății și aruncării suliței. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însușite, în lecția de educație fizică . descoperirea și corectarea greselilor colective și individuale.	Exerciții din școala aruncării. Exerciții pregătitoare pentru . Însușirea mecanismului de bază al aruncării greutății și aruncării suliței. Evaluarea învățării aruncării greutății și aruncării suliței.
Dezvoltarea aptitudinilor motrice.	Ridicarea nivelului pregătirii fizice și sportive a studenților, dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteza, forta, rezistența, îndemănare, suplețea în fiecare lecție.	Exerciții utilizate în însușirea deprinderilor motrice din atletism și specifice pentru educarea aptitudinilor motrice vizate.

**Bibliografie:**

12. Macri C. – Atletismul pentru școlari, ed. Universității din Pitești, 2002
13. Macri C. – Tehnica și metodică exercițiilor de atletism, ed. Universitatea Craiova, 2007
14. Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitești, 2016
15. Mihăilescu N. – Metodica predării exercițiilor de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001
16. Mihăilescu L.E. – Îndrumar de lecții practico –metodice la atletism, ed. Universității din Pitești, 2006
17. Niculescu M. –Metodica predării probelor din atletism, Pitești, 1994
18. Barbu C., Stoica M. – Atletism, ed. Printech, București, 2000
19. Sabău I. –Atletism, București, 2002
20. Mihăilescu N., Mihăilescu L. – Instruirea programată în atletism, ed. Universității din Pitești, 2002
21. Rață G. – Atletism, Bacău, 2001
22. 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 asupra componentelor atletice abordate în aria curriculară la
---

ciclul gimnazial, capacitarea studenților cu noțiuni utile în scopul de formare a deprinderilor atletice, evidențierea implicațiilor psiho-sociale ale atletismului. Crearea și utilizarea unor linii metodice pentru însusirea tehnicii exercițiilor atletice ce se predau în ciclul gimnazial și primar. Formarea competențelor teoretice și metodice privind valorile formative ale atletismului.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
<b>10.4 curs</b>	• Evaluare finală: colocviu	<b>evaluarea cunoștințelor predate</b>	<b>30%</b>
10.4 lucrări practice/ seminar	• Activitate practică:	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a exercitiului fizic în timpul liber al persoanei	<b>20%</b>
	• Activitate practică activitate seminar/lp	Implicarea în dezbateri, prezentări, pregătirea referatelor curente	<b>20%</b>
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	<b>20%</b>
	• Participare la lucrările practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	<b>10 %</b>
10.6 Standard minim de performanță	Prezentarea unei linii metodice pentru însusirea tehnicii exercițiilor atletice din aria curriculară. Stăpânirea noțiunii de tehnică și metodica din aria curriculară la ciclul primar și gimnazial în ceea ce privește deprinderile atletice.		

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