

## FIȘA DISCIPLINEI

## METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT-ATLETISM, SPM ANUL 3

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	SPM / profesor- antrenor

## 2. Date despre disciplină

2.1		Denumirea disciplinei		<b>METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT-ATLETISM</b>											
2.2		Titularul activităților de curs		MIHĂILESCU LIVIU											
2.3		Titularul activităților de seminar / laborator		MIHĂILESCU LIVIU											
2.4		Anul de studii	3	2.5		Semestrul	1	2.6		Tipul de evaluare	E	2.7		Regimul disciplinei	F

## 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	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								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								18
Tutorat								
Examinări								6
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	66						
3.8	<b>Total ore pe semestru</b>	<b>125</b>						
3.9	<b>Număr de credite</b>	<b>5</b>						

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Bazele generale ale atletismului Bazele generale ale antrenamentului sportiv Metodica atletismului
4.2	De competențe	

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	SALA CURS, VIDEOPROIECTOR
5.2	De desfășurare a laboratorului	TEREN ATLETISM

## 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1: Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. 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	

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Perfecționarea cunoștințelor cu privire la tehnica și metodica probelor de atletism pentru realizarea obiectivelor de referință și a obiectivelor cadru a ariei curriculare de educație fizică și sport și a obiectivelor instructiv educative ale activității sportive de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	<b>a). Obiective cognitive</b> 1. Perfecționarea cunoștințelor de descriere și execuție tehnică a alergărilor 2. Perfecționarea cunoștințelor de descriere și execuție tehnică a săriturilor 3. Perfecționarea cunoștințelor de descriere și execuție tehnică a aruncărilor <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 domeniului, 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	Analiza biomecanică a probelor de aruncări <ul style="list-style-type: none"><li>- aruncarea mingii de oină</li><li>- aruncarea suliței</li><li>- aruncarea greutății</li><li>- aruncarea discului</li><li>- aruncarea ciocanului</li></ul>	12	Prelegere Explicatie Demonstratie Analiza video	
2	Învățarea tehnicii probelor de atletism, factorii care determină unitatea procesului de predare/învățare, etape, obiective, metode și mijloace.	8		
3	Bazele generale ale antrenamentului athletic, metodică antrenamentului la copii și juniori	8		
Bibliografie				
1. Alexei M.,2005, <b>Atletism, tehnica probelor</b> , Edit.Presa universitară clujeană, Cluj				
2. Gevat C., 2000, <b>Atletism în lecția de educație fizică</b> ,Edit Leda, Constanța				
3.Chirițescu Ctin, 1968, <b>Palestrica</b> , Edit Stadion, București				
4.Colibaba Evuleț, D., 2007, <b>Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport</b> , Edit. Universitaria Craiova				
5. <b>Dicționarul explicativ al limbii române</b> , Edit. Academia Română, București;				
6..Dragnea, A; Bota, I, 1999, <b>Teoria activităților motrice</b> , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;				
7. Macri A., 2005, <b>Atletism școlar</b> , Edit. Universitatea din Pitești;				
8.Mihăilescu L.,2001, <b>Atletism în școală</b> , Edit. Universitatea din Pitești;				
9. Mihăilescu L., 2005, <b>Alergarea de garduri</b> , Edit. Universitatea din Pitești;				
10 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, <b>Atletism în sistemul educațional</b> , Edit. Universitatea din Pitești;				
11. Mihăilescu L., <b>Atletism-Îndrumar lucrări practice</b> , Edit. Universitatea din Pitești				
12. <b>Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ</b> , <a href="http://www.edu.ro/aria_curriculara_eduatie_fizica/programe_scolare">www.edu.ro/aria_curriculara_eduatie_fizica/programe_scolare</a>				
13.Rață G., 2002, <b>Atletism, tehnică, metodică, regulament</b> , Edit. Alma Mater, Bacău				
14. <b>Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport</b> , 1999, Edit Med C, București				
15.Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, <b>Atletism</b> , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;				
16. <b>Terminologia educației fizice și sportului</b> , 1978, Edit. Stadion, București.				
1.				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Consolidarea tehnicii pasului de marș, repetări pe distanțe de 50-200m în linie dreaptă și în turnantă	2	Explicatie Demonstratie Analiza video	
2	Învățarea tehnicii lungimii cu pași în aer	6		
3	Perfecționarea tehnicii săriturii în înălțime cu pășire	4		
4	Consolidarea tehnicii triplusaltului. Combinații de pas sărit, intercalate cu elan liber, legări pas săltat, pas sărit și săritură în lungime. Triplusalt cu elanuri diferite	6		
5	Aruncarea greutății – aruncări de pe loc, cu elan din zone nedelimitate, aruncări din zone limitate. Perfecționarea aruncării discului – priza și poziția inițială, verificarea prizei, aruncări de pe loc cu fața și cu umărul stâng pe direcția de aruncare, aruncări cu elan din zone nedelimitate și din zone limitate.	10		
Bibliografie				
1. Alexei M.,2005, <b>Atletism, tehnica probelor</b> , Edit.Presa universitară clujeană, Cluj				
2. Gevat C., 2000, <b>Atletism în lecția de educație fizică</b> ,Edit Leda, Constanța				
3.Chirițescu Ctin, 1968, <b>Palestrica</b> , Edit Stadion, București				
4.Colibaba Evuleț, D., 2007, <b>Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport</b> , Edit. Universitaria Craiova				
5. <b>Dicționarul explicativ al limbii române</b> , Edit. Academia Română, București;				
6..Dragnea, A; Bota, I, 1999, <b>Teoria activităților motrice</b> , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;				
7. Macri A., 2005, <b>Atletism școlar</b> , Edit. Universitatea din Pitești;				
8.Mihăilescu L.,2001, <b>Atletism în școală</b> , Edit. Universitatea din Pitești;				
9. Mihăilescu L., 2005, <b>Alergarea de garduri</b> , Edit. Universitatea din Pitești;				

10. Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educațional**, Edit. Universitatea din Pitești;
11. Mihăilescu L., **Atletism-Îndrumar lucrări practice**, Edit. Universitatea din Pitești
12. **Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ**, [www.edu.ro/aria\\_curriculara\\_educatie\\_fizica/programa\\_scolara](http://www.edu.ro/aria_curriculara_educatie_fizica/programa_scolara)
13. Rață G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău
14. **Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport**, 1999, Edit Med C, București
15. Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
1. **16. 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**

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Abordarea a trei subiecte din conținutul cursului	EXAMEN SCRIS	40
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Execuție tehnică și performanțială a probelor atletice, Temă de casă	PRACTIC	60
10.6 Standard minim de performanță	Achiziționarea cel puțin a competențelor C4 și C5		

Data completării  
\_\_septembrie\_\_

Titular de curs,  
.....

Titular de seminar / laborator,  
.....

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

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

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