

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURĂ 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		DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURĂ DE SPORT – ATLETISM							
2.2		Titularul activităților de curs		MIHĂILESCU LIVIU							
2.3		Titularul activităților de seminar / laborator		MIHĂILESCU LIVIU							
2.4		Anul de studii	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	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								
Examinări								8
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	75						
3.9	Număr de credite	3						

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

4.1	De curriculum	Elemente de antrenament sportiv (studiate la licență în anul I și II)
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific

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

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotare videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Stadion atletism

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	<b>C1:</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. <b>C2:</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. <b>C4:</b> Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transversale	

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice atletismului, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2 Obiectivele specifice	<b>Obiective cognitive</b> 1. Studentul să fie capabil să demonstreze abilitățile practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare-învățare-consolidare-perfecționare-evaluare, desfășurate la nivelul claselor de elevi și grupele de studenți, reprezentativele școlare și universitare, grupele de copii, juniori și seniori. 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice necesare

	<p>antrenorului care se ocupă cu selecționarea viitorilor practicanți ai atletismului..</p> <p><b>Obiective procedurale</b></p> <p>1. Corelarea unor cunoștințe și deprinderi școlare dobândite anterior cu unele elemente ale teoriei și practicii atletismului;</p> <p>2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: taxonomii/ clasificări; criterii; mecanism de bază; verigă principală; procedeu, etc.</p> <p><b>Obiective atitudinale</b></p> <p>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>;</p> <p>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</p>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Capacitatea motrică în atletism 1.1. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică 1.2. Potențialul motric necesar atletului	2	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prelegerea</li><li>- dezbateră,</li><li>- Exemplifi carea,</li><li>- Studiul de caz,</li><li>- Problematizarea.</li><li>- Conversația euristică.</li><li>- Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT</li></ul>	
2	2. Dirijarea metodologică a capacității motrice generale în atletism 2.1. Dirijarea metodologică a calităților motrice de bază 2.2. Dirijarea metodologică a deprinderilor motrice – de bază – respectiv deprinderile de a alerga, a sări, a arunca ș.a. 2.3. Mijloace de acționare pentru dezvoltarea capacității motrice generale	2		
3	3. Dirijarea metodologică a capacității motrice specifice în atletism 3.1. Dirijarea metodologică a calităților motrice specifice 3.2. Dirijarea metodologică a deprinderilor și priceperilor motrice specifice 3.3. Mijloace de acționare pentru dezvoltarea capacității motrice specifice	2		
4	4. Dirijarea metodologică a capacității motrice în raport de probele practicate	2		
5	5. Condiția fizică în atletism - Modelul capacității fizice - Teste de măsurare și apreciere utilizate pentru evaluarea condiției fizice - Principiile care stau la baza elabărării programelor de pregătire fizică	2		
6	6. Pregătirea musculară în raport cu exigențele probelor atletice practicate	2		
7	7. Evaluarea capacității motrice a atleților	2		
<p>Bibliografie</p> <p>1. Alexei M.,2005, <b>Atletism, tehnica probelor</b>, Edit.Presa universitară clujeană, Cluj</p> <p>2. Gevat C., 2000, <b>Atletism în lecția de educație fizică</b>,Edit Leda, Constanța</p> <p>3.Chirișescu Ctin, 1968, <b>Palestrica</b>, Edit Stadion, București</p> <p>4.Colibaba Evuleț, D., 2007, <b>Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport</b>, Edit. Universitaria Craiova</p> <p>5. <b>Dicționarul explicativ al limbii române</b>, Edit. Academia Română, București;</p> <p>6..Dragnea, A; Bota, I, 1999, <b>Teoria activităților motrice</b>, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;</p> <p>7. Macri A., 2005, <b>Atletism școlar</b>, Edit. Universitatea din Pitești;</p> <p>8.Mihăilescu L.,2001, <b>Atletism în școală</b>, Edit. Universitatea din Pitești;</p> <p>9. Mihăilescu L., 2005, <b>Alergarea de garduri</b>, Edit. Universitatea din Pitești;</p> <p>10 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, <b>Atletism în sistemul educațional</b>, Edit. Universitatea din Pitești;</p> <p>11. Mihăilescu L., <b>Atletism-Îndrumar lucrări practice</b>, Edit. Universitatea din Pitești</p> <p>12. <b>Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ</b>, <a href="http://www.edu.ro/aria_curriculara_educatie_fizica/programe_scolare">www.edu.ro/aria_curriculara_educatie_fizica/programe_scolare</a></p> <p>13.Rață G., 2002, <b>Atletism, tehnică, metodică, regulament</b>, Edit. Alma Mater, Bacău</p> <p>14.<b>Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport</b>, 1999, Edit Med C, București</p> <p>15.Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, <b>Atletism</b>, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;</p> <p>16.<b>Terminologia educației fizice și sportului</b>, 1978, Edit. Stadion, București.</p>				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Metodologia dezvoltării vitezei (generale și specifice) în atletism la eșaloanele de copii și juniori	2	Explicația, demonstrația, execuția, exercițiul,	
2	Metodologia dezvoltării îndemnării (generale și specifice) în atletism la eșaloanele de copii și juniori	2		

3	Metodologia dezvoltării rezistenței (generale și specifice) în atletism la eșaloanele de copii și juniori	2	lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul, conversația euristică, chinograme
4	Metodologia dezvoltării forței (generale și specifice) în atletism la eșaloanele de copii și juniori	2	
5	Metodologia dezvoltării deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative	2	
6	Metodologia dezvoltării deprinderilor și priceperilor motrice specifice	2	
7	Verificare practică Conducerea unei părți din lecția de antrenament, cu o temă prestabilită, care să vizeze dezvoltarea capacității motrice generale sau specifice.	2	

## 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. Chirițescu 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., 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/programe\\_scolare](http://www.edu.ro/aria_curriculara_educatie_fizica/programe_scolare)
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;
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	Examen scris: <u>calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării celor două subiecte de examen + participarea la realizarea și prezentarea referatului.</u>	EXAMEN	40
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Conducerea unei părți din lecția de antrenament, cu o temă prestabilită, care să vizeze dezvoltarea capacității motrice generale sau specifice.	PRACTIC	60
10.6 Standard minim de performanță	Achiziționarea competențelor C3 și C4		

Data completării  
\_\_\_\_septembrie\_\_\_\_

Titular de curs,  
.....

Titular de seminar / laborator,  
.....

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

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

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