

## FIȘA DISCIPLINEI

## METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ, anul universitar 2022-2023

## 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	Educație fizică și 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/profesor în învățământul primar gimnazial

## 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei				METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ						
2.2	Titularul activităților de curs				Conf. univ. dr Macri Aurelia						
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	E	2.7	Regimul disciplinei S/O	L

## 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								10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								10
Examinări								4
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	44						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

## 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 126
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport, teren atletism

## 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;
Competențe	

## 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

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tehnica si metodică deprinderilor din școala alergării.	8	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
2	Metodica si tehnica deprinderilor din școala săriturii și tehnica sariturii in lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplusaltului precum și însușirea tehnicii sariturii in inaltime, procedeul cu răsturnare dorsală.	8	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Metodica si tehnica deprinderilor din școala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței.	4	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Dezvoltarea aptitudinilor motrice.	8	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
<b>Bibliografie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Macri C. – Tehnica și metodică exercițiilor de atletism, ed. Universitatea Craiova, 2007</li> <li>2. Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitesti, 2022</li> <li>3. Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001</li> <li>4. Pop C.L. -Atletism, metodică probelor de baza pentru studenti, ed. ASE 2014</li> <li>5. Milroy P., Puleo J. - Anatomia alergării, Running Anatomy. Your illustrated guide, ed Lifestyle 2016</li> </ol>				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Deprinderile din școala alergării.	8 ore	Consolidarea și perfecționarea tehnicii si metodicii predării exercitiilor 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;	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 metodicii predării alergării de viteză și de garduri.
2	Deprinderile din școala săriturii și tehnica sariturii in lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplusaltului precum și însușirea tehnicii sariturii in inaltime, procedeul cu răsturnare dorsală.	8 ore	Consolidarea și perfecționarea tehnicii si metodicii predării exercitiilor din școala săriturii. Perfecționarea tehnicii sariturii in lungime cu un pas și jumătate și însușirea tehnicii sariturii in lungime procedeul cu doi pași și jumătate, însușirea tehnicii triplusaltului și a sariturii în înălțimr procedeul cu	Exerciții din școala sariturii: pas saltat, pas sarit, multisalturi. Exerciții pentru însușirea mecanismului de bază al sariturii in lungime cu doi pași și jumătate, triplusaltului, Însușirea elementelor mecanismului de bază al sariturii in inaltime cu răsturnare dorsală. Evaluarea metodicii predării sariturii în lungime,

			răsturnare dorsală. Capacitatea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greselilor colective și individuale.	triplusaltului și sariturii cu răsturnare dorsală.
3	Deprinderile din școala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței.	4 ore	Consolidarea și perfecționarea tehnicii și metodicii predării exercițiilor din școala aruncării. Însușirea tehnicii aruncării greutății și aruncării suliței. Capacitatea 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 metodicii învățării aruncării greutății și aruncării suliței.
4	Dezvoltarea aptitudinilor motrice.	8 ore	Ridicarea nivelului pregătirii fizice și sportive a studenților, dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteza, forța, rezistența, îndemânare, supletea în fiecare lecție.	Exerciții utilizate în însușirea deprinderilor motrice din atletism și specifice pentru educarea aptitudinilor motrice vizate.

#### **Bibliografie:**

1. Macri C. – Tehnica și metodică exercițiilor de atletism, ed. Universitatea Craiova, 2007
2. Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitesti, 2022
3. Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulamente de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001
4. Pop C.L. -Atletism, metodică probelor de bază pentru studenți, ed. ASE 2014
5. Milroy P., Puleo J. - Anatomia alergării, Running Anatomy. Your illustrated guide, ed Lifestyle 2016

#### **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, capacitatea studenților cu noțiuni utile în scopul de formare a deprinderilor atletice, evidențierea implicațiilor psiho-sociale ale atletismului. Crearea și utilizarea unor linii metodice pentru însușirea 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
10.4 curs	• Evaluare finală: examen	evaluarea cunoștințelor predate	50%
10.4 lucrări practice/ seminar	• Activitate practică:	Evaluare practico -metodica	20%
	• Activitate practică activitate seminar/lp	Implicarea în dezbateri, prezentări, pregătirea referatelor curente	10%
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	10%
	• Participare la lucrările practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente	10 %

		și active din cadrul lucrărilor practice	
10.6 Standard minim de performanță	Prezentarea unei linii metodice pentru însusirea tehnicii exercitiilor atletice din aria curriculara. Stapanirea noțiunii de tehnica și metodică din aria curriculară la ciclul primar și gimnazial în ceea ce privește deprinderile atletice.		

Data completării

30 Sept. 2022

Data aprobării în Consiliul departamentului,

30 sept 2022

Titular de curs,

conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de seminar / laborator,

conf. Macri Aurelia Cristina

Director de departament,

conf.univ.dr. Mihailescu Liviu