

FIȘA DISCIPLINEI

BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, anul I EFS

1. Date despre program

| | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| 1.1 | Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI |
| 1.2 | Facultatea | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT |
| 1.3 | Departamentul | EDUCAȚIE FIZICĂ |
| 1.4 | Domeniul de studii | ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE |
| 1.5 | Ciclul de studii | LICENȚĂ |
| 1.6 | Programul de studiu / calificarea | EFS/SPM/PROFESOR |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|---|-----|-----------|---|---|-------------------|---|-----|---------------------|---|
| 2. Date despre disciplina | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | | | BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI | | | | | |
| 2.2 | Titularul activităților de curs | | | | | MIHĂILESCU LIVIU | | | | | |
| 2.3 | Titularul activităților de seminar / laborator | | | | | MIHĂILESCU LIVIU, MACRI AURELIA, MIHAI ILIE | | | | | |
| 2.4 | Anul de studii | 1 | 2.5 | Semestrul | 2 | 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 | 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 |
| Distribuția fondului de timp alocat studiului individual | | | | | | | | Ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | | 20 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | | | | 16 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | | | | | | | | 20 |
| Tutorat | | | | | | | | |
| Examinări | | | | | | | | 10 |
| Alte activități | | | | | | | | 3 |
| 3.7 | Total ore studiu individual | 69 | | | | | | |
| 3.8 | Total ore pe semestru | 125 | | | | | | |
| 3.9 | Număr de credite | 5 | | | | | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----|---------------|--|
| 4.1 | De curriculum | |
| 4.2 | De competențe | Capacități de execuție a deprinderilor de atletism însușite în învățământul preuniversitar, de analiză, sinteză și raționament |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----|--------------------------------|---|
| 5.1 | De desfășurare a cursului | Videoproector în sala de curs |
| 5.2 | De desfășurare a laboratorului | Teren de atletism, materiale, instalații și obiecte specifice disciplinei |

6. Competențe specifice vizate

| | |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | C1 – Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; 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 transversale | CT3 – Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională |

7. Obiectivele disciplinei

| | |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Familiarizarea studenților cu domeniul teoretic al atletismului ca sport și ca ansamblu de deprinderi sportive obligatorii în curriculumul preuniversitar |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>a). Obiective cognitive</p> <p>1. Cunoașterea istoriei și a evoluției atletismului ca sport;</p> <p>2. Cunoașterea și înțelegerea rolului și a importanței atletismului ca ansamblu de deprinderi de bază și specifice în formarea competențelor elevilor în învățământul preuniversitar;</p> <p>3. Cunoașterea, înțelegerea și formarea corectă a deprinderilor de bază ale atletismului în vederea formării competențelor profesionale ale studenților;</p> <p>4. Însușirea terminologiei specifice atletismului și integrarea acesteia în terminologia de specialitate în toate activitățile teoretice sau practice ale studenților, formarea competențelor de utilizare corectă a acesteia.</p> <p>b). Obiective procedurale</p> <p>1. Corelarea unor cunoștințe și deprinderi școlare dobândite anterior cu unele elemente</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>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>c). Obiective atitudinale</p> <p>1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice profesiilor și ocupațiilor în domeniul educație fizică și sport;</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 | Atletismul –sport competițional- istorie și evoluție pe plan mondial și național | 2 | - prelegerea - dezbateră - exercițiul de reflecție | Scurte prezentări ale probelor în imagini filmate Scurte prezentări power point Proiectarea programei școlare Proiectarea Sistemului național de evaluare și apreciere |
| 2 | Categoriile probelor de atletism | 2 | | |
| 3 | Aspecte din evoluția aparatelor și materialelor de concurs | 2 | | |
| 4 | Ansamblul deprinderilor și priceperilor de atletism conținuturi obligatorii în curriculum nucleu ciclul primar | 4 | | |
| 5 | Ansamblul deprinderilor și priceperilor de atletism conținuturi obligatorii în curriculum nucleu ciclul gimnazial | 4 | | |
| 6 | Atletismul mijloc de educare dezvoltate/educare a calităților/aptitudinilor motrice condiționale – generalități | 2 | | |
| 7 | Deprinderile de atletism mijloace specifice ale educației fizice școlare utilizate în scopul dezvoltării calităților/aptitudinilor motrice – ciclul primar | 4 | | |
| 8 | Deprinderile de atletism mijloace specifice ale educației fizice școlare utilizate în scopul dezvoltării calităților/aptitudinilor motrice – ciclul gimnazial | 4 | | |
| 9 | Deprinderile de atletism mijloace de evaluare a elevilor– ciclul primar | 2 | | |
| 10 | Deprinderile de atletism mijloace de evaluare a elevilor– ciclul gimnazial | 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.Chirișescu 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., 2016, Bazele generale ale atletismului – suport de curs 11 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, Atletism în sistemul educațional , Edit. Universitatea din Pitești; 12. Mihăilescu L., Atletism-Îndrumar lucrări practice , Edit. Universitatea din Pitești 13. Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ , www.edu.ro/aria_curriculara_educatie_fizica/programa_scolara 14.Rață G., 2002, Atletism, tehnică, metodică, regulament , Edit. Alma Mater, Bacău 15. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport , 1999, Edit Med C, București 16.Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, Atletism , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București; 17.Terminologia educației fizice și sportului, 1978, Edit. Stadion, București. | | | | |
| 8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
| 1 | Lecție organizată: prezentarea obiectivelor disciplinei, a competențelor vizate, echipament, cerințe , acomodare la efortul specific | 2 | explicația, conversația demonstrația dezbateră | În cadrul acestei lecții se stabilesc obligațiile, cerințele pentru studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării Consemnări în Fișa didactică |
| 2 | Consolidarea tehnicii exercițiilor din școala alergării : - alergare cu pendularea gambei la șezută - alergare cu genunchii sus - alergare cu joc de gleznă - alergare cu pendularea gambei înainte Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial Modalități de utilizarea deprinderilor respective în educarea vitezei, îndemnării, coordonării | 2 | | |
| 3 | Consolidarea tehnicii exercițiilor din școala săriturii - pasul săltat alternativ și succesiv | 4 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - pasul sărit pe plat și peste obsatcole joase - săriturile succesive pe un picior și pe 2 picioare - combinațiile de sărituri – pas săltat – pas sărit, 2 pași săriți – 2 pași săltați, etc - multisalturi cu și fără elan <p>Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial</p> <p>Modalități de utilizarea deprinderilor respective în educarea, îndemânării, ambidextriei, lateralității, echilibrului, coordonării, forței, detentei</p> | | | |
| 4 | <p>Consolidarea tehnicii startului de jos, a pasului accelerator și a pasului lansat de viteză</p> <p>Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial</p> <p>Modalități de utilizarea deprinderilor respective în educarea vitezei, inclusiv prin jocuri</p> <p>Modalități concrete de utilizare a ex din școala săriturii pentru dezvoltarea forței membrelor inferioare</p> | 2 | | |
| 5 | <p>Modalități concrete de utilizare a deprinderilor din școala alergării, din școala săriturii și a deprinderilor de alergare pentru realizarea diferitelor obiective ale educației fizice la ciclul primar și gimnazial</p> | 4 | | |
| 6 | <p>Consolidarea tehnicii startului de sus, însușirea tehnicii alergării de semifond și fond: pasul lansat de semifond și de mare fond. Însușirea tehnicii alergărilor de cros – a alergărilor în teren variat. Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial.</p> <p>Modalități concrete de utilizare a deprinderilor din școala alergării, a pasului lansat de semifond și fond pentru dezvoltarea rezistenței, inclusiv jocuri</p> | 2 | | |
| 7 | <p>Consolidarea tehnicii exercițiilor din școala aruncării</p> <p>Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial</p> <p>Modalități de utilizare deprinderilor respective în educarea îndemânării, ambidextriei, orientării în spațiu, lateralității, coordonării, forței</p> | 4 | | |
| 6 | <p>Însușirea tehnicii săriturilor în lungime cu ghemuire, cu un pas și ½ și cu pași în aer</p> <p>Utilizarea ex din școala aruncării</p> <p>Și din școala săriturii pentru dezvoltarea forței</p> | 4 | | |
| 7 | <p>Însușirea tehnicii aruncării mingii de oină de pe loc – la țintă, la distanță și cu elan</p> <p>Dezvoltarea rezistenței de alergare pentru satisfacerea cerințelor Sistemului național de evaluare la ciclurile primar și gimnazial</p> | 4 | | |

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. Chirișescu 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., 2022, **Bazele generale ale atletismului – suport de curs**
11. Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educațional**, Edit. Universitatea din Pitești;
12. Mihăilescu L., **Atletism-Îndrumar lucrări practice**, Edit. Universitatea din Pitești
13. **Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ**, www.edu.ro/aria_curriculara_educatie_fizica/programe_scolare
14. Rață G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău
15. **Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport**, 1999, Edit. Med C, București
16. Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
17. 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

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface

- așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul științei sportului.
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului primar și gimnazial.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|---|---|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs | Calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă (30%) + un subiect de analiză și interpretare (20%) | Examen | 50% |
| 10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă | Analiza produselor și activității studentului în orele de lucrări practice + participarea la realizarea și prezentarea fișelor didactice (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 3 surse bibliografice) | Practic Portofoliu | 50% |
| 10.6 Standard minim de performanță | Achiziționarea cel puțin a competențelor: C2 C3 | | |

Data completării
30 septembrie 2022

Titular de curs,
conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Titular de seminar / laborator,
conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 septembrie 2022

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu