

FIȘA DISCIPLINEI

Atletism în învățământul liceal și postliceal anul universitar 2023-2024

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București-Centrul Universitar 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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare/profesor în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei						ATLETISM IN INVATAMANTUL LICEAL SI POSTLICEAL							
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		I	2.5 Semestrul		I	2.6 Tipul de evaluare		E	2.7 Regimul disciplinei		L

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								25
Tutorat								14
Examinări								14
Alte activități								10
3.7	Total ore studiu individual	108						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunostinte despre tehnica și metodică exercitiilor atletice dobândite în anii de gimnaziu și liceu
4.2	De competențe	Capacitatea de transmitere a unor cunostinte, exercitii, de predare a unor deprinderi specific atletice

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	<p>C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>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</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p>
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>- Dobândirea capacității de elaborare și susținere a metodologiei specifice unităților de învățare din atletism;</p> <p>Cunoașterea valențelor de utilizare a deprinderilor motrice specifice atletismului în realizarea obiectivelor educației fizice și sportive școlare.</p> <p>Formarea competențelor teoretice și practico-metodice în însușirea și predarea deprinderilor motrice specifice atletismului cuprinse în aria curriculară la ciclul liceal și postliceal și universitar de învățământ.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>OS1 - Consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor atletice cuprinse în aria curriculară de educație fizică pe cicluri de învățământ: alergări, sărituri, aruncări;</p> <p>Însușirea liniei metodice de predare a exercițiilor din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor de atletism;</p> <p>OS2 - Conștientizarea 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;</p> <p>OS3 – Dobândirea capacității de elaborare și susținere a metodologiei specifice unităților de învățare din atletism;</p> <p>OS4 – Cunoașterea valențelor de utilizare a deprinderilor motrice specifice atletismului în realizarea obiectivelor educației fizice și sportive școlare.</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tehnica și metodică alergărilor de sprint, semifond și fond, noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, depistarea și corectarea greșelilor colective și individuale; Tehnic și metodică alergării de garduri.	4	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.
2	Tehnica săriturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplu saltului. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greșelilor colective și individuale	5	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Tehnica aruncării greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică . descoperirea și corectarea greșelilor colective și individuale	3	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Educarea aptitudinilor motrice implicate în practicarea probelor atletice la vârsta adolescenței.	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	

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, 2016
3. Macri C. – Teoria și practica atletismului, curs ed Akakia, European Printers, 2023
4. Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2011
5. Pop C.L. -Atletism, metodică probelor de bază pentru studenți, ed. ASE 2014
6. Milroy P., Puleo J. - Anatomia alergării, Running Anatomy. Your illustrated guide, ed Lifestyle 2016

8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	<p>Deprinderile din școala alergării.</p> <p>Perfecționarea exercițiilor din școala alergării.</p> <p>Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor înșusite, în lecția de educație fizică, depistarea și corectarea greselilor colective și individuale;</p> <p>Perfecționarea tehnicii alergării de garduri</p>	4	Expunere, prelegere, exersare	<p>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.</p> <p>Evaluarea tehnicii și metodicii predării alergării de viteză și de garduri. (lecțiile 1, 2)</p>
2	<p>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.</p> <p>Perfecționarea exercițiilor din școala săriturii.</p> <p>Consolidarea și perfecționarea tehnicii săriturii în lungime procedeul cu doi pași și jumătate, însusirea tehnicii triplusaltului.</p> <p>Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor înșusite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greselilor colective și individuale</p>	6	Expunere, prelegere, exersare	<p>Exerciții din școala săriturii: pas saltat, pas sărit, multisalturi.</p> <p>Însusirea mecanismului de bază al săriturii în lungime cu doi pași și jumătate, triplusaltului, Însusirea elementelor mecanismului de bază al săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală..</p> <p>Evaluarea învățării și metodicii predării săriturii în lungime, triplusaltului și săriturii cu răsturnare dorsală.(lecțiile 3,4,5)</p> <p>Deprinderile din școala aruncării.</p> <p>Aruncarea greutății procedeul cu</p>
3	<p>Deprinderile din școala aruncării.</p> <p>Aruncarea greutății procedeul cu săltare și aruncarea</p>	4	Prelegere și utilizarea	Exerciții pregătitoare pentru .

	suliței. Perfectionarea exercitiilor din scoala aruncării. Consolidarea si perfectionarea tehnicii arucării greutății si aruncarii suliței. Capacitarea studenților cu notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică . descoperirea si corectarea greselilor colective si individuale		materialelor intuitive, videoproiector, laptop	Însusirea mecanismului de bază al aruncării greutății si aruncării suliței. Evaluarea învățării aruncării greutății si aruncării suliței. (lectiile 6,7)
4	Dezvoltarea aptitudinilor motrice. Ridicarea nivelului pregatirii fizice si sportive a studentilor, dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteza, forta, rezistenta, indemanare, supletea in fiecare lectie.		Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	Exerciții utilizate în însusirea deprinderilor motrice din atletism si specifice pentru educarea aptitudinilor motrice vizate. (în fiecare lectie)

Bibliografie: 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, 2016
3. Macri C. – Teoria si practica atletismului, curs ed Akakia, European Printers, 2023
4. Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2011
5. Pop C.L. -Atletism, metodică probelor de baza pentru studenti, ed. ASE 2014
6. Milroy P., Puleo J. - Anatomia alergării, Running Anatomy. Your illustrated guide, ed Lifestyle 2016

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

Disciplina urmărește formarea unei imagini clare și corecte asupra componentelor disciplinei sportive atletism, în particular a acelor deprinderi care se exersează în cadrul lecțiilor de educație fizică scolară, cu elevii și studenții învățământului liceal, post liceal și universitar.. Crearea unor competențe de concepere și implementare în practica pedagogică activităților extrascolare sub forma competițiilor atletice.

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 scris	Examen scris , evaluarea cunoștințelor de tehnica si metodică predării exercițiilor atletice studiate	50%
10.4 lucrari practice/ seminar	• Activitate practică: proiectarea și susținerea lecțiilor de probă	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul deprinderilor atletice in scoala și conducerii celor două lecții de probă	20%
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	20%
	• Participare la lucrările practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %

10.6 Standard minim de performanță	▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie ▪ Întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului
------------------------------------	--

Data completării	Titular de curs,	Titular de seminar / laborator,
29 sept 2023	conf. Macri Aurelia Cristina	conf. Macri Aurelia Cristina

Data aprobării în Consiliul departamentului, 29 sept 2023	Director de departament, conf.univ.dr.Mihailescu Liviu
--	---