

## FIȘA DISCIPLINEI

### BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, anul I EFS

#### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	UNSTPB -CUPIT
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/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					BUTNARIU MIHAELA						
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 inv.	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								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	Videoproiector 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	C2. Pregătește conținutul lecției. C3. Aplică strategii didactice. C4. Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor. C5. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare.
Competențe transversale	CT1. Construiește spirit de echipă.

#### 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><b>a). Obiective cognitive</b></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>b). Obiective procedurale</b></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). <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	Atletismul –sport competițional- istorie și evoluție pe plan mondial și național	2	- prelegerea - dezbaterea - 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		
<b>Bibliografie</b> 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., 2023, <b>Bazele generale ale atletismului – suport de curs</b> 11 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, <b>Atletism în sistemul educațional</b> , Edit. Universitatea din Pitești; 12. Mihăilescu L., <b>Atletism-îndrumar lucrări practice</b> , Edit. Universitatea din Pitești 13. <b>Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ</b> , <a href="http://www.edu.ro/aria_curriculara_educatie_fizica/programa_scolara">www.edu.ro/aria_curriculara_educatie_fizica/programa_scolara</a> 14.Rață G., 2002, <b>Atletism, tehnică, metodică, regulament</b> , Edit. Alma Mater, Bacău 15. <b>Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport</b> , 1999, Edit Med C, București 16.Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, <b>Atletism</b> , 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 organizatărică: prezentarea obiectivelor disciplinei, a competențelor vizate, echipament, cerințe , acomodare la efortul specific	2	explicația, conversația demonstrația dezbaterea	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 <b>școala alergării</b> : - 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 <b>școala săriturii</b> - pasul săltat alternativ și succesiv	4		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pasul sărit pe plat și peste obstacole joase</li> <li>- săriturile succesive pe un picior și pe 2 picioare</li> <li>- combinațiile de sărituri – pas săltat – pas sărit, 2 pași săriți – 2 pași sălțați, etc</li> <li>- multisalturi cu și fără elan</li> </ul> <p>Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial</p> <p>Modalități de utilizarea deprinderilor respective în educarea, îndemnării, 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 membrilor 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.</p> <p>Însușirea tehnicii alergărilor de cros – a alergărilor în teren variat.</p> <p>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 <b>școala aruncării</b></p> <p>Locul și rolul acestora în lecția de educație fizică ciclul primar și gimnazial</p> <p>Modalități de utilizarea deprinderilor respective în educarea îndemnării, 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

- Alexei M., 2005, **Atletism, tehnica probelor**, Edit. Presa universitară clujeană, Cluj
- Gevat C., 2000, **Atletism în lecția de educație fizică**, Edit. Leda, Constanța
- Chirișescu Ctin, 1968, **Palestrica**, Edit. Stadion, București
- Colibaba Evuleț, D., 2007, **Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport**, Edit. Universitaria Craiova
- Dicționarul explicativ al limbii române**, Edit. Academia Română, București;
- Dragnea, A; Bota, I, 1999, **Teoria activităților motrice**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
- Macri A., 2005, **Atletism școlar**, Edit. Universitatea din Pitești;
- Mihăilescu L., 2001, **Atletism în școală**, Edit. Universitatea din Pitești;
- Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Pitești;
- Mihăilescu L., 2023, **Bazele generale ale atletismului – suport de curs**
- Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educațional**, Edit. Universitatea din Pitești;
- Mihăilescu L., **Atletism-îndrumar lucrări practice**, Edit. Universitatea din Pitești
- Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ**, [www.edu.ro/aria curricularea educatie fizica/programe\\_scolare](http://www.edu.ro/aria_curricularea_educatie_fizica/programe_scolare)
- Rață G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău
- Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport**, 1999, Edit. Med C, București
- Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
- 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 Potofoliu	30+20%
10.6 Standard minim de performanță	Achiziționarea cel puțin a competențelor: C2 C3		

Data completării  
29 septembrie 2023

Titular de curs,  
Conf univ dr Mihailescu Liviu

Titular de seminar / laborator,  
Conf univ dr Butnariu Mihaela

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30 septembrie 2023

Director de departament,  
(prestator)  
Conf univ dr Mihailescu Liviu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf univ dr Mihailescu Liviu