

FIȘA DISCIPLINEI

Teoria si practica atletismului 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 Științele, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizica si sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	LICENTA
1.6	Programul de studiu / calificarea	EDUCASTIE FIZICA SI SPORTIVA /PROFESOR IN INV PROMAR SI GIMNAZIAL

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Teoria si practica atletismului					
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	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei L/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 inv.	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								12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								12
Tutorat								7
Examinări								1
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 SCOALA ATLETISMULUI
4.2	De competențe	EXECUTIE SI CORECTAREA GRESELILOR EXERCITIILOR DIN SCOALA ATLETISMULUI

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	SALA S009
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport, teren atletism

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară si planificarea continuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; C2. Organizarea curriculumului integrat si a mediului de instruire si învățare, cu accent interdisciplinar; C3. Evaluarea creșterii si dezvoltării fizice si a calității motricității potrivit cerintelor/ obiectivelor specifice educației fizice si sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercitiului fizic; C4. Descrierea si demonstrarea sistemelor operationale specifice Educatiei fizice si sportive, pe grupe de vârstă;
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea capacității de elaborare și susținere a metodologiei specifice unităților de învățare din atletism; Cunoașterea valențelor de utilizare a deprinderilor motrice specifice atletismului în realizarea obiectivelor educației fizice și sportive școlare.
7.2 Obiectivele specifice	Os2Consolidarea 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;
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Conținutul programei școlare privind deprinderile de alergări specifice atletismului. Școala alergării. Bazele tehnicii alergărilor	4	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
2	Alergarea de sprint. metoda învătării pasului alergător de accelerare Metodica învătării tehnicii pasului lansat de viteză. Metodica învătării tehnicii startului de jos.	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Alergările pe distanțe lungi. Metodica învătării tehnicii pasului lansat în tempo moderat.	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Alergarea de ștafetă.. Metodica învătării tehnicii alergării de ștafetă.	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
5	Alergarea de garduri. Metodica învătării tehnicii alergării de garduri.Alergarea de obstacole	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
6	Conținutul programei școlare privind deprinderile de sărituri specifice atletismului Școala săriturii. Bazele tehnicii săriturilor atletice. Săritura în lungime cu 1 și 1/2pași în aer.	4	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
7	Săritura în lungime cu 1 și ½ pași în aer. Metodica invatarii sariturii in lungime cu 1 si ½ pași în aer.	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
8	Săritura în înălțime. Săritura în înălțime cu răsturnare dorsal. Metodica învătării tehnicii săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
9	Conținutul programei privind deprinderile de aruncări specifice atletismului Școala aruncării. Bazele tehnicii probelor de aruncări.	4	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
10	Aruncarea mingii de oină. Metodica învătării tehnicii aruncării mingii de oină	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
11	Aruncarea greutății - procedeul cu săltare Metodica învătării aruncării greutății procedeul cu săltare	2	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
Bibliografie: 1. Macri C. – Tehnica și metodica 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				
1	Deprinderile din școala alergării. perfecționare; alergarea de garduri.	10	Expunere, exersare	prelegere,
2	Deprinderile din școala săriturii perfecționare și tehnica săriturii în lungime cu elan, procedeul cu un doi pas și jumătate precum și însușirea tehnicii triplusaltului, săritura în înălțime procedeul cu răsturnare dorsală.	9	Expunere, exersare	prelegere,
3	Deprinderile din școala aruncării - perfecționare, aruncarea sulitei.	8	Expunere, exersare	prelegere,
4	Dezvoltarea aptitudinilor motrice, în fiecare lecție.	1	Expunere, exersare	prelegere,

Bibliografie:

7. Macri C. – Tehnica și metodică exercițiilor de atletism, ed. Universitatea Craiova, 2007
8. Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitești, 2016
9. Macri C. – Teoria și practica atletismului, curs ED Akakia European Printers, 2023
10. Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2011
11. Pop C.L. -Atletism, metodică probelor de bază pentru studenți, ed. ASE 2014
12. 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, dar și însușirea deprinderilor motrice specific atletismului. Formarea competențelor teoretice și metodice privind valorile educative ale atletismului și rolului său în optimizarea a condiției fizice.

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 practică Analiza modului de efectuare a exercițiilor atletice predate	20%
	• Activitate practică activitate seminar/lp	Implicarea în activitatea curentă	10%
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	10%
	• Participare activități lp	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
10.6 Standard minim de performanță	Prezentarea tehnicilor de execuție a exercițiilor atletice din programa școlară. Stăpânirea metodicilor de predare ale deprinderilor specifice atletismului. Care se regăsesc în programa școlară.		

Data completării
29 septembrie 2023

Titular de curs,

conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de seminar / laborator, conf. Macri
Aurelia Cristina

Data aprobării în Consiliul departamentului,

29 sept 2023

Director de departament,
conf.univ.dr. Mihailescu Liviu