

FIȘA DISCIPLINEI

METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ, 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	Licenta
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație fizică și sportivă/profesor în învățământul primar gimnazial

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								22
Tutorat								18
Examinări								2
Alte activități								10
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; Os2 Însușirea liniei metodice de predare a exercițiilor din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor de atletism; Os3 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; Os4 Dobândirea capacității de elaborare și susținere a metodologiei specifice unităților de învățare din atletism; Os5 Cunoașterea 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 și metodică deprinderilor din școala alergării.	8	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
2	Metodică și tehnica deprinderilor din școala săriturii și tehnica sariturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplusaltului precum și însușirea tehnicii sariturii în înălțime, procedeul cu răsturnare dorsală.	8	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Metodică și tehnica deprinderilor din școala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței.	4	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Dezvoltarea aptitudinilor motrice.	8	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> 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. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001 4. Macri C. – Teoria și practica atletismului, curs ed Akakia European Printers, 2023. 5. Pop C.L. -Atletism, metodică probelor de baza 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	Deprinderile din școala alergării.	8 ore	Consolidarea și perfecționarea tehnicii și metodicii predării exercițiilor din școala alergării. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însușite, 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 în lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplusaltului precum și însușirea tehnicii sariturii în înălțime, procedeul cu răsturnare dorsală.	8 ore	Consolidarea și perfecționarea tehnicii și metodicii predării exercițiilor din școala săriturii. Perfecționarea tehnicii sariturii în lungime cu un pas și jumătate și însușirea tehnicii sariturii în lungime procedeul cu doi pași și jumătate, însușirea tehnicii	Exerciții din școala sariturii: pas saltat, pas sarit, multisalturi. Exerciții pentru însușirea mecanismului de bază al sariturii în lungime cu doi pași și jumătate, triplusaltului, Însușirea elementelor mecanismului de bază al sariturii în înălțime cu răsturnare dorsală.

			triplusaltului și a sariturii în înălțime procedeul cu răsturnare dorsală. Capacitatea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greselilor colective și individuale.	Evaluarea metodicii predării sariturii în lungime, triplusaltului și sariturii cu răsturnare dorsală.
3	Deprinderile din școala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței.	4ore	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, îndemânarea, 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* Pitești, 2016
3. Macri C. – *Terenuri, instalații, materiale și regulamente de atletism*, ed. Universității din Pitești, 2001
4. Macri C. – *Teoria și practica atletismului, curs* ed Akakia European Printers, 2023.
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

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 și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
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

29 Sept. 2023

Titular de curs,
conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de seminar / laborator,

conf. Macri Aurelia Cristina

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