



FIȘA DISCIPLINEI

Atletism în învățământul liceal și postliceal, anul universitar 2024-2025

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	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 de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
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	DA

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 si metodica exercitiilor atletice dobandite in anii de gimnaziu si liceu
4.2	de rezultate ale învățării	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 DE CURS PREVAZUTA CUN VIDEOPROIECTOR
5.2	De desfășurare a laboratorului	SAL DE SPORT TEREN ATLETISM

6. Obiectivele disciplinei

6.1 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. 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.
6.2 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; Însușirea liniei metodice de predare a exercițiilor din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor de atletism; 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; OS3 – Dobândirea capacității de elaborare și susținere a metodologiei specifice unităților de învățare din atletism; OS4 – Cunoașterea valențelor de utilizare a deprinderilor motrice specifice atletismului în realizarea obiectivelor educației fizice și sportive școlare.



7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C2. Ajută elevii în învățarea lor C6. Evaluează elevii C10. Pregătește conținutul lecției
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipe. CT2. Își menține aptitudinile fizice.

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea Identifica indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire. Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport.
Aptitudini	Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare. Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite. Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/ sportivilor. Dezvoltarea de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi Dezvoltarea capacității de a structura lecția în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul elevilor/sportivilor Utilizarea tehnicilor de organizare și planificare pentru a optimiza timpul și resursele unei lecții de educație fizică.
Responsabilitate și autonomie	Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice. Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant Asumarea responsabilității pentru pregătirea unei lecții adaptate nevoilor elevilor și cerințelor curriculare. Crearea unui plan de lecție clar, coerent și eficient, care să sprijine progresul elevilor.

9. Conținuturi

9.1. 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 greselilor 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. Capacitatea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor Însusite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greselilor colective și individuale	5	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Tehnica aruncării greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței. Capacitatea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor Însusite, în lecția de educație fizică . descoperirea și corectarea greselilor 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:

- Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitești, 2016



- Macri C. –Teoria si practica atletismului, curs ed Akakia, European Printers, 2023
- Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2014
- Pop C.L. -Atletism, Metodica probelor de baza pentru studenti, ed. ASE 2014
- Milroy P., Puleo J. - Anatomia alergarii, Running Anatomy. Your illustrated guide, ed Lifestyle 2016
- C. Napier, -m Science of Running: Analyse your Technique, Prevent Injury, Revolutionize your Training, 2020
- K. J.-Thompson. – Unbroken, 2024, ed Pan Millian
- N. Duncanson, - Fastest Men on Earth, Editura: Welbeck Publishing Group Limited 2021
- Gigs A., - Athletics, editura CREATIVE ED & PAPERBACKS, 2024
- Webster F. A. M, . -The Science of Athletics, Lightning Source inc

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Deprinderile din scoala alergării. Perfectionarea exercitiilor din scoala alergării. Capacitarea studenților cu notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, depistarea si corectarea greselilor colective si individuale; Perfectionarea tehnicii alergării de garduri	4	Expunere, prelegere, exersare	Exerciții din scoala alergării, pasul lansat în tempo moderat, pasul accelerator, pasul lansat de viteză, startul din picioare, startul de jos si lansarea de la start, alergarea de stafeta, alergarea de garduri. Evaluarea tehnicii si metodicii predării alergării de viteza si de garduri (lectiile 1,2)
2	Deprinderile din scoala săriturii si tehnica sariturii in lungime cu elan, procedeul cu un pas si jumătate, doi pasi si jumătate, triplusaltului precum si însusirea tehnicii sariturii in inaltime, procedeul cu răsturnare dorsală. Perfectionarea exercitiilor din scoala săriturii. Consolidarea si perfectionarea tehnicii sariturii in lungime procedeul cu doi pasi si jumătate, însusirea tehnicii triplusaltului. Capacitarea studenților cu notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, descoperirea si corectarea greselilor colective si individuale	6	Expunere, prelegere, exersare	Exerciții din scoala sariturii: pas saltat, pas sarit, multisalturi. Însusirea mecanismului de bază al sariturii in lungime cu doi pasi si jumătate, triplusaltului, Însusirea elementelor mecanismului de bază al sariturii in inaltime cu răsturnare dorsală.. Evaluarea învățării si metodicii predării sariturii în lungime, triplusaltului si sariturii cu rasturnare dorsală.(lectiile 3,4,5) Deprinderile din scoala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu
3	Deprinderile din scoala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu săltare si aruncarea suliței. Perfectionarea exercitiilor din scoala aruncării. Consolidarea si perfectionarea tehnicii aruncării greutății si aruncării suliței. Capacitarea studenților cu notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică . descoperirea si corectarea greselilor colective si individuale	4	Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, video proiector, laptop	Exerciții pregătitoare pentru . 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, videoproiect or, laptop	Exercitii utilizate în insusirea deprinderilor motrice din atletism si specifice pentru educarea aptitudinilor motrice vizate. (în fiecare lectie)

Bibliografie:

- Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitești, 2016
- Macri C. –Teoria si practica atletismului, curs ed Akakia, European Printers, 2023
- Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2014
- Pop C.L. -Atletism, Metodica probelor de baza pentru studenti, ed. ASE 2014
- Milroy P., Puleo J. - Anatomia alergarii, Running Anatomy. Your illustrated guide, ed Lifestyle 2016



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București
Centrul Universitar Pitești
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



6. C. Napier, -m Science of Running: Analyse your Technique, Prevent Injury, Revolutionize your Training, 2020
7. K. J.-Thompson. – Unbroken, 2024, ed Pan Millian
8. N. Duncanson, - Fastest Men on Earth, Editura: Welbeck Publishing Group Limited 2021
9. Gigs A., - Athletics, editura CREATIVE ED & PAPERBACKS, 2024
10. Webster F. A. M., . -The Science of Athletics, Lightning Source inc

10. 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 școlară, 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.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	• Evaluare finală: examen scris	Examen scris , evaluarea cunoștințelor de tehnica și metodica predării exercițiilor atletice studiate	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	• Activitate practică: proiectarea și susținerea lecțiilor de probă Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul deprinderilor atletice în școala și conducerii celor două lecții de probă	Temă de casă Notare curentă, activitatea practico-metodica. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 20 10
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
26.09 2024

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024.

Director de departament,
(prestator)

Director de departament,
(beneficiar),

.....

.....

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU