



**FIȘA DISCIPLINEI**  
**DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT**  
**LA SENIORI II – ATLETISM**  
*anul universitar 2025-2026*

**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	PS/ profesor de educatie fizica si sport in invatamantul secundar

**2. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei	Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II – ATLETISM
2.2	Titularul activităților de curs	Mihăilescu Liviu
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Mihăilescu Liviu
2.4	Anul de studii	II
2.5	Semestrul	IV
2.6	Tipul de evaluare	E
2.7	Regimul disciplinei	Op

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
<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								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								
Examinări								
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1	de curriculum	
4.2	de rezultate ale învățării	

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	

**6. Obiectivele disciplinei**

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice atletismului, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
6.2 Obiectivele specifice	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni.</li><li>□ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în atletism.</li><li>□ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în antrenamentul din atletism.</li><li>□ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire al atleților.</li></ul> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice;</li><li>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</li></ul> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale,</li></ul>



	<p>morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;</li><li>▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;</li></ul> <p>abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii..</p>
--	--

#### 7. Competențe specificevizate

Competențe profesionale	CP1. Aplică strategii de predare CP4. Oferă feedback constructiv CP.7. Evaluează elevii
Competențe transversale	CT.1. Gândește analitic

#### 8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice</li><li>- Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței</li><li>- Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.</li></ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.</li><li>- Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv.</li><li>- Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.</li><li>- Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.</li><li>- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.</li><li>- Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.</li><li>- Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.</li><li>- Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare</li><li>- Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.</li></ul>

#### 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare	2	Prelegerea Explicația Conversația	Laptop Videoproiector
2	Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.	2		
3-4	Modelul de pregătire în atletism la nivelul seniorilor.	4		
5	Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și dezantrenarea la nivelul echipelor de handbal seniori.	2		
6	Coaching în atletism. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2		
7	Evaluarea nivelului de pregătire al atleților. Înregistrări și statistici.	2		



#### Bibliografie

1. Alexei M., 2005, **Atletism, tehnica probelor**, Edit. Presa universitară clujeană, Cluj
2. **Dictionarul explicativ al limbii române**, Edit. Academia Română, București;
- 3..Dragnea, A; Bota, I, 1999, **Teoria activităților motrice**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
4. Mihăilescu L., 2013, Calitatea și Eficiența în antrenamentul athletic, Edit Universității din Pitești
5. Mihăilescu L., 2013, Strategii instructionale utilizate în antrenamentul athletic, Edit Universității din Pitești
6. Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Pitești;
- 7 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educațional**, Edit. Universitatea din Pitești;
8. Mihăilescu L., 2023 **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă-atletism**, Note de curs
9. Mihăilescu L., 2023, **Bazele generale ale atletismului-suport de curs**
10. Rață G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău
11. **Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport**, 1999, Edit Med C, București
12. Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	2		
2	Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.	2		
3	Antrenamentul de viteză. Metode și mijloace de realizare.	2		
4	Antrenamentul capacităților coordinative.	2		
5	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii alergărilor	2		
6	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii săriturilor	2		
7	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii sruncărilor	2		

#### Bibliografie

1. Alexei M., 2005, **Atletism, tehnica probelor**, Edit. Presa universitară clujeană, Cluj
2. **Dictionarul explicativ al limbii române**, Edit. Academia Română, București;
- 3..Dragnea, A; Bota, I, 1999, **Teoria activităților motrice**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
4. Mihăilescu L., 2013, Calitatea și Eficiența în antrenamentul athletic, Edit Universității din Pitești
5. Mihăilescu L., 2013, Strategii instructionale utilizate în antrenamentul athletic, Edit Universității din Pitești
6. Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Pitești;
- 7 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educațional**, Edit. Universitatea din Pitești;
8. Mihăilescu L., 2023 **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă-atletism**, Note de curs
9. Mihăilescu L., 2023, **Bazele generale ale atletismului-suport de curs**
10. Rață G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău
11. **Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport**, 1999, Edit Med C, București
12. Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;

#### 10. 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 știința sportului și educației fizice.

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).

NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Performanță în Sport*.

#### 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	50
11.5 Seminar / Laborator /	• Activitate seminar	Analiza modului de implicare în activitatea de seminar	20

